

دانا کا دستور خوان

2014

اگست



جشن آزادی ایشل
پاکستان کے منفرد کھانے اور ذائقے

BAKE
PARLOR

دی ہوم ریسیٹورنٹ

Eid Special

Issue No. 9

موسم کے مزے



مینگو سویاں حلوہ

ایک بین میں 1 کھانے کا بیج بھی کڑا کریں اور ایک کپ سوچاں ڈال کر بھولیں لیں۔ علیحدہ سے 1 کپ دودھ اٹالیں اور سوچاں ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں۔ پھر ایک کپ شکر، آدھا کپ آم کا گودا اور پستے بادام ملائیں اور چٹائی گھل جانے تک پکائیں۔ گرم گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔



شیر خرمہ کا مطلب کیا ہوتا ہے؟

شیر خرمہ اس میں دودھ کو کیتے ہیں اور خرمہ ناری میں کھجور کو کیتے ہیں۔ اس ڈش کو اصل بادشاہوں نے یہ میسر میں خضار کیا۔

اپنے پاس سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔ آپ کا سوال

BAKE
PARLOR



پسنے ہیں پسناتے ہیں
ن کر خوشیاں بانٹتے ہیں
ایک ہاؤس ریگین سوناں سے
ہر قسم کی سوہنہ ڈش بنائیں
اور خوشیوں کا سزا بڑھائیں
ایک ہاؤس ریگین ہی کھاتے ہیں

ور میسلی برنی



۱۔ ایک کڑاھی میں سویاں سرخ ہونے تک بھونیں۔
۲۔ پھر تھوڑا پانی ملا کر نرم کریں۔
۳۔ اب کڑاھی میں کنڈنیں ملکہ، سویاں کھوپرا اور بادام شامل کریں۔

۴۔ جلی آج پر اس وقت تک پکائیں جب تک آمیزہ اچھی طرح سے مل نہ جائے۔ پھر ذرا عفران ملائیں۔

۵۔ فلیٹ ڈش یا رے پر ہلکا سا کوئنگ آئل لگا کر آمیزہ پھیلا دیں۔

۶۔ ٹھنڈا ہونے پر اپنی مرضی کے کٹڑے کاٹ لیں۔

شاپنگ لسٹ

- کنڈنیں ملکہ 1 بین
- بیک پارلور سویاں 100 گرام
- کھوپرا 100 گرام
- ٹکے ہوئے بادام 1 کپ
- تھوڑا ذرا عفران دودھ میں بھینکا ہوا



رنگین سویاں لب شیریں



۱۔ ایک کلو دودھ میں سے تھوڑا سا نکال کر باقی چوبے پر رکھ دیں۔
۲۔ جب دودھ اٹلنے کے قریب ہو تو علیحدہ رکھے ہوئے دودھ میں کارن فلور ملا کر اٹلتے ہوئے دودھ میں حل کریں۔

۳۔ چینی شامل کر کے چھپلا لیں۔
۴۔ جب مناسب گاڑھا ہو جائے تو چوبے سے اُتار کے ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔

۵۔ آدھا فروٹ کاٹیں اور کریم شامل کر کے مشین میں کس کریں اور ایک ڈش میں نکال لیں۔

۶۔ پھر بٹایا فروٹ اٹلی ہوئی رنگین سویاں شامل کریں۔ اور نیب، کیلا اور آم سے سجا کر فروٹج میں ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔

شاپنگ لسٹ

- ایک کلو
- کریم
- بیک
- جب 2 (کے ہوئے)
- آم 2 (کے ہوئے)
- کارن فلور
- کس فروٹ
- بیک پارلور (رنگ برقی)
- کیلے 3 (کے ہوئے)
- عرق کاب
- ایک کپ

شیر خرمہ



۱۔ ایک گبرے بین میں بکھن گرم کریں۔ پھر سویاں ڈال کر سنہرا ہونے تک بھونیں۔

۲۔ اب شکر اور دودھ شامل کر کے اچھی طرح پکائیں۔

۳۔ پھر میوے اور کشمش شامل کر کے اچھے طریقے سے ملائیں اور 3 سے 4 منٹ تک اٹالیں۔

۴۔ اب تازہ کھجور، چروٹی، الائچی پاؤڈر اور عرق کاب شامل کر کے 2 منٹ تک اٹالیں۔ اگر شیر خرمہ بہت گاڑھا ہو تو اس میں گرم پانی ڈال کر آہستہ آہستہ ملائیں۔

۵۔ اب چوبے سے اُتاریں اور الائچی پاؤڈر سے گارنش کر کے پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- بکھن
- بیک پارلور سویاں
- شکر
- 3 کپ
- کٹے ہوئے میوے
- کشمش
- کھجور
- چروٹی
- الائچی پاؤڈر
- عرق کاب

فہرست

صحت عامہ

74 آجے یوگیوں کی بیٹھک میں...

یہ شیف گمارے

76 کوئٹہ ایکسپریٹ شیلو خان سے گفتگو

ریستوران ریویو

78 greenO

گھر داری

84 ہنر کاری کے دلکش نمونے

باغبانی

86 میں باغبانی سے عشق رکھتی ہوں

لائٹ کیمرا ایکشن

92 پاکستانی فلمی صنعت اور نئے امکانات



سیر و سیاحت

جہازوں کے لہجے میں باتیں کرتی وادیاں



رہنمائی

پاکستانی کھانے

لاہوری ناشتہ
چمک کاسان سرخ چھلے، پائے، ملوہ
چٹوٹی برائی
پٹاوری پنک، پیڑ، برے مصالحے کے کچے
سرخ ٹوٹل، جس کی روٹی روٹی
دم پختہ کسی کوٹے
خاص ذرہ

43 آن کیا کیا گیا
44 بکس پنک
45 اسٹریٹ پنک اور گھنٹوں
46 کھجور کی آلیٹ
47 پائن اپل، برے برین
48 کیری پنڈی
49 روٹی کاسان
50 پنک پٹی اسٹیک
51 اندرے ٹاؤ
54 پٹوہ والی رال
55 اٹالین، پیٹ
56 پانک لوبھا
57 دم پانڈی کباب
58 پنک پنکروٹی مصالحہ
59 لوبی کا راجہ
60 پنک پھولے اور پنڈرے
61 مصالحہ برے ٹاؤ
62 اوری کے کوٹے
63 مٹاپی آلو کر لیے
64 شکر کی کھجور
65 جو کوک
66 بریڈر پنک (برہمن پنک)



یوم آزادی مبارک

12 ہماری پہچان ہمارا پاکستان
14 نئے نئے ذائقوں کی پہچان
16 کامران لاشاری
18 ہم روح پاکستان کو مشعل راہ بنائیں گے
20 پاکستان کا ثقافتی ورثہ (ملانی کھسے)

کھانہ صحت کا خزانہ

24 آڑو
26 گرمیوں کا توڑ کرے گولہ گنڈا
28 پنڈی...
32 کبیرا صحت کے لئے ہیرا
34 پرکھوں کے یہ ٹوٹکے

مستقل سلسلہ

10 اداریہ
11 آپ کی رائے
82 ڈالڈائیڈ وائزر کی سروس
88 افسانے
90 غزل اس نے چھیڑی
94 شہر نامہ
96 ریویوز
98 ستاروں کی محفل

سینہ زیب

68 7 روزہ بیوٹی پلان
70 ایشن ہے مہر کا ردِ لبہ کی
72 ننہ، کوکا، لوگ کچھ بھی پہننے

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 42، اگست 2014



معزز قارئین! السلام علیکم

جی ہاں اس مرتبہ تو ہمارے کہنے سے پہلے ہی آپ کو پتا ہے کہ ہم کس بات کی مبارکباد دے رہے ہیں۔ اگست کا مہینہ شروع ہوتے ہی پاکستان کا بچہ بچہ آزادی کے گیت گانے لگتا ہے اور کیوں نہ ہو آزاد مملکت ہونا کوئی چھوٹی بات تو نہیں ہوتی۔ ڈالدا کا دسترخوان کی جانب سے ہم پورے پاکستان کو جشن آزادی کی مبارک باد پیش کرتے ہوئے اس شمارے کی شکل میں خاص تحفہ پیش کر رہے ہیں۔

ہر مہینے ہم آپ کو مختلف قصیم پر تراکیب اور آرٹیکلز پیش کر رہے ہوتے ہیں تو آج آپ کی دیرینہ فرمائش پوری کرتے ہوئے ہم نے پاکستان کو اپنی قصیم بتایا اور کوشش کی ہے کہ آپ کو پاکستان، اس کی روایات، اس کے خاص کھانے، خاص لوگوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچائی جائے۔

اس ضمن میں ڈالدا ایڈوائزری سروس نے پورے پاکستان کا سروے کیا وہاں کے لوگوں سے مل کر وہاں کے خاص کھانوں کے بارے میں نہ صرف معلومات حاصل کی بلکہ ان تراکیب کو آپ کے ساتھ بھی شہر کیا۔ تو ہمیں امید ہے کہ آپ ڈالدا ایڈوائزری سروس کی اس کوشش کو سراہتے ہوئے ان تراکیب کو بنا کر ضرور انجوائے کریں گے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے جشن آزادی کے خصوصی شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بنائیے، ساتھ ہی ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں اور اس شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دیتا نہ بھولے گا۔

سرورق پشاور چکن پیئر

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈایڈیٹر
شاہین ملککری ایٹو ایڈیٹر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 طوبہ کلفٹن سینٹر، خیابان روی،

ہلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelatloninc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

مارکیٹنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

اختیار: ایڈیٹر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریریں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ منسلک تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے ہزار ہا قارئین (پرائیویٹ) لمیٹڈ کو ملے ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ تکسٹائل انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

ذالکا دسٹر خوان

آپ کی رائے



ذالکا دسٹر خوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالکا دسٹر خوان کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہوگا۔ ریسیپر بھی ایک نئے بڑھ کر ایک تھیں آسان اور دیکھنے میں بھی بہت جاذب نظر تھیں۔ رمضان اور عید کے مضامین بھی لا جواب ہیں۔ خاص کر استقبال رمضان اور عید کی تیاریوں سے متعلق مضامین بہت سچے رہے ہیں۔ ناسل بھی بہت منفرد ہے۔ ہم اسی طرح آپ سے توقع کرتے ہیں کہ آئندہ مزید بہتری آتی رہے گی۔
مریم عدنان... کوئٹہ

کاح نہیں چھیننا چاہتی۔
لحی ارشاد... رجیم یار خان

رمضان اور عیدائیشیل مزادے گئے

رمضان اور ذائیک پلان میں خاص خاص غذاؤں کی کیلوریز اور غذائیت سے متعلق معلومات شائع کرنے کا شکریہ اس کے علاوہ سکھراپے کا امتحان، افطار پارٹی اچھے گئے۔
ذکیہ مستقیم... ننڈوالہ پور

یہ باذوق لوگوں کی پسند ہے

باذوق میں اس لئے کہہ دی ہوں کہ آپ نے مضامین اور ریسیپر میں لذت کام و دہن اور سکھراپے کی جو مثالیں پیش کی ہیں دو دیگر کو گنگ میگزینز میں نظر نہیں آتیں۔ آپ کی تحریروں کا منفرد ہونا ہی اصل کمال ہے۔ آپ لوگ قلم لے کر پڑھتے ہیں اور اس قلم کے حساب سے مضامین، تصاویر اور ریسیپر دے کر اپنا باذوق فخر دانت کرتے ہیں اس لئے آپ کی قلم کو مبارکباد دینا بجا ہے۔
خدیجہ منصور... لاہور

زردوزی اور کشیدہ کاری کے صفحات اچھے رہے

گذشتہ چند شماروں میں آپ نے دستکاری سے متعلق بہت اچھے مضامین شائع کرنا شروع کئے ہیں۔ مختلف ٹائٹلوں کے ساتھ ساتھ زردوزی کے کام پر تشبیہ وادبی کی یہ جامع تحریر پسند آئی۔ یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔ اس کے علاوہ کھانے پینے کے خزانے میں دیکھنے والی نے بہت لطف دیا۔ آپ نے گرمیوں کے موسم کی یہ فریٹ دے کر دل خوش کر دیا۔
میمنہ اختر... بہاولپور

قیے والے نمک پارے اور اسپاکی انڈرگز

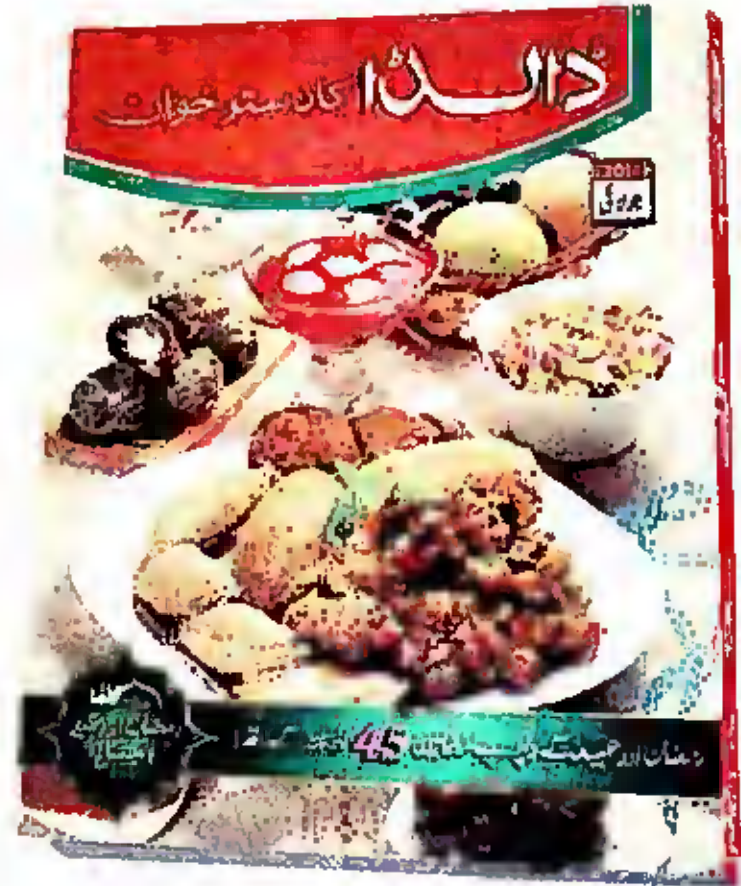
کیا کہنے آپ کے، رائٹز منیر عادل نے عید کی چھوٹی چھوٹی مصروفیات اور دلچسپیوں کو نہایت مدلل اور جامع انداز میں لکھا۔ زیارت کے لئے مکہ انکسار کا انتخاب بہت اچھا لگا۔ افطاری کے سینوس قیے والے نمک پارے اور اسپاکی ملنگرز ہمارے لئے ایک خوشوار اضافہ تھے۔ آپ نے ہماری افطار پارٹیوں کو سانسوار دیا اس کے علاوہ یہی ہے سکھراپے کا امتحان بہت اچھا مضمون ہے۔
رمضہ قیوم... ساکنگل

چکن کیفرل پسند آئی

پہلے نام دیکھ کر تو میں الجھی گئی مگر سادہ اجزاء اور آسانی سے سمجھانے والے انداز میں اس کی ترکیب دیکھ کر عید کے مینوس شامل کر لی۔ اب یوں تو روایتی کھانوں کو تیاروں کے موقع پر بنایا ہی جاتا ہے لیکن اگر ایک آدھ نئی چیز بنانی ہو تو سچ جانئے ذالکا دسٹر خوان ہی ہمیشہ کام آتا ہے۔
شانیہ جاوید... میانوالی

ذالکا دسٹر خوان اچھا لگا

یہ رسالہ تو رمضان کی سوغات اور عید کی فریٹ تھی اور بھلا کسے اچھا نہیں لگا



استقبال رمضان بھر پور رہا

ماہنامہ ذالکا دسٹر خوان ہر سال رمضان کے مبارک مہینے میں ریسیپر اور مضامین پر بڑی محنت کرتا ہے اور اہتمام سے اس مذہبی فریٹے کی ادائیگی میں قارئین کو شریک کرتا ہے۔ اس مرتبہ یہ ضخیم نمبر بہت بھرپور تھا۔ استقبال رمضان کے مضامین، عید کی تیاریوں کے ضمن میں شائع کئے گئے مضامین اچھا انتخاب تھے۔ سردی بھی خوب تھا۔ مجھے ذاتی طور پر "میکس" سے سکھراپے کا امتحان والا آرٹیکل بہت معلوماتی اور دلچسپ لگا۔ مختصر مضمیرہ بانو نے چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہت اچھی طرح سمجھانے والے انداز میں لکھا مثلاً وہی بھلے بنانے کی بہت حد تک سہولت بھری ترکیب بتائی۔ ماریہ وسیم... کوئٹہ

افطار پارٹی اور روزہ کشائی

ذالکا دسٹر خوان اپنی مذہبی اور سماجی روایتوں سے جزا ہوا رسالہ ہے، گزشتہ برسوں سے روزہ کشائی کی تقریب کی کوئٹہ کر رہا ہے۔ اس سال بھی روزہ کشائی اور افطار پارٹی کا اہتمام زبردست تھا۔ مریم باجوہ نے سرکمپ میں افطار پارٹی کا اہتمام کر کے ننھے سنے روزہ داروں کی حوصلہ افزائی کی۔ دیگر مضامین بھی ایک سے بڑھ کر ایک ہیں۔ اس طرح زیادہ قیمت میں رسالہ خریدنا بالکل نہیں کھلا۔ ریسیپر بھی عمدہ ہیں بالمشائی ہم نے کبھی گھر میں نہیں بنائی تھی اب یہ بنانا آسان ہو گیا۔ اگر میں تقریبیں ہی کرتی رہوں تو آپ کی رائے کا پورا احاطہ میرے ہی ایک خط سے بھر جائے گا اور میں دوسرے قارئین

گھرداری اور باغبانی دلچسپ سلسلے ہیں

خواتین کے رسالے میں گھرداری اور باغبانی کے جوہروں کی عکاسی نہ ہوتی ہے بھلے نہیں گئے۔ آپ نے گزشتہ دو برسوں سے ان شعبوں پر خصوصی توجہ دی ہے۔ آپ کی مہارت اور محنت واضح ہے۔ جس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مجھے یاد ہے آپ نے آرائشی آئینوں پر ایک خوبصورت مضمون شائع کیا تھا میں اسے لے کر بازار سے آئینہ خرید کر لائی تھی۔ اسی طرح کھانا پکاتے ہوئے تو ذالکا دسٹر خوان اکثر ہی ہماری مشکلیں آسان کرتا ہے۔ آئندہ بھی اسی معیار کو ملحوظ رکھتے ہوئے کام جاری رکھئے گا۔
میمنہ ارشاد... گوجرانوالہ

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ مغز قارئین کی آزاد مشورے اور کوئٹہ کے لئے سزا کینہ اور پس کشیدہ انداز میں موصول ہوتے ہیں ان سبب کئے لئے ہم آپ کے تہذیب سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)



ہماری پہچان... ہمارا پاکستان

ذرا غم ہو تو یہ مٹی بڑی ذرخیز ہے ساقی

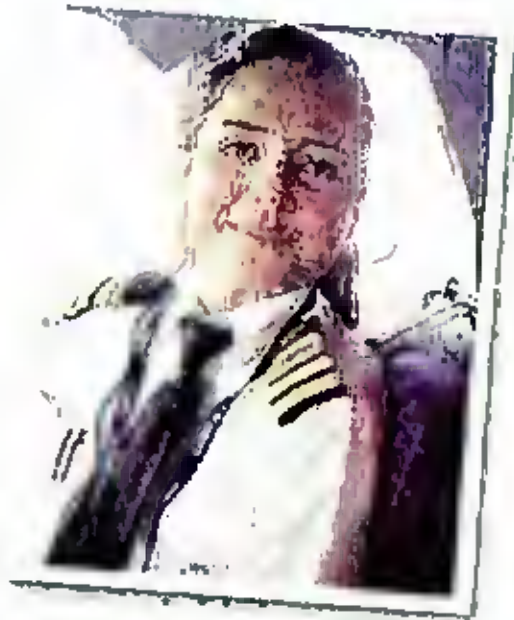
آزادی محض ایک لفظ نہیں، ایک طویل جدوجہد کی داستان ہے جس میں خون کے دریا سے گزرتا ہوتا ہے۔ مملکت پاکستان کی تاریخ بھی لازوال قربانیوں اور مصیبتوں کے مسلمانوں کے خوابوں کی تعبیر ہے جس کا خواب نچو سلطان، سر سید احمد خان، شاہ ولی اللہ، علامہ اقبال، محمد علی جوہر اور قائد اعظم محمد علی جناح دیکھ رہے تھے۔ 14 اگست 1947ء کو پاکستان دنیا کے نقشے پر نمودار ہوا جو بلاشبہ چند برسوں کی جدوجہد یا چند انسانوں کی قربانیوں کا نتیجہ نہیں بلکہ وقوفی نظریے کی بنیاد پر قائم ہونے والی اس مملکت کے لئے مسلم اقلیتی صوبوں کے مسلمانوں نے ظلم و ستم و درندگی و بربریت کا جواں مردی سے مقابلہ کیا، اس کی تاریخ میں کوئی مثال نہیں ملتی۔



مرد حضرات کے شانہ بہ شانہ خواتین میں محترمہ فاطمہ جناح اور دیگر رہنما لیاقت علی خان نے تقسیم سے پہلے اور بعد میں اپنی زندگیوں کو سماجی خدمات کے لئے وقف کر دیا تھا۔ جب مہاجرین کے لئے اپنے اور غریبوں میں نہانے ہوئے قافلہ پاکستان پہنچے تو ان کی آباؤ اجداد کی اپنی مدد آپ کے تحت کی جانے والی سماجی خدمات کے لئے ہندو (آل پاکستان ویمنز ایسوسی ایشن) کے کردار کو کبھی نہیں بھلا یا جاسکتا۔ اپنا پاکستان کی پہلی غیر منفعت بخش سماجی تنظیم ہے جو اب تک خواتین کی قانونی، سماجی، پیشہ ورانہ اور صحت عامہ کے شعبوں میں بہبود کے منصوبے جاری رکھے ہوئے ہے۔ عمارت کی اس پہلی لائٹ کے بعد لوگ آتے گئے، آگے بڑھتے رہے اور کاروبار چل رہا تھا۔ آج ہم ڈاکٹر اختر خان کے اگست کے شمارے کو اپنے دلن عزیز کے نام منسوب کرتے ہوئے جہاں نسل کی چیدہ چیدہ ہستیاں سے پاکستان کے بارے میں خیالات جانا چاہیں گے۔ بے شک اس نسل نے پاکستان بننے نہیں دیکھا مگر اس دھرتی پر پیدا ہوئی ہیں، اپنی بچی اور نرسمنہ کہلائیں۔ یہ نسل پاکستان کا طرہ امتیاز ہے جس کی آنکھوں میں امیدوں کے دیے روشن ہیں۔

محترمہ رفعت حق... خاتون کیمپین

پاکستان ایئر لائنز کے ساتھ کیمپین جس برس سے وابستہ ہیں اور اس وقت 8310 یعنی ایئر لائنز کی پائلٹ ہیں۔ اس جواں سال کیمپین نے انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کی اور دنیا میں تعمیر کرنے کا شوق انہیں کاک پٹ تک لے گیا۔ انہوں نے مشغلے کے طور پر فلائنگ سکس مگر چند ہی روز میں جب وہ وائٹ ہاؤس اور سندھ کی فضائیوں میں سپر کالین اڑانے لگیں تو اسی شعبے کو روزگار کے طور پر اپنانے کا فیصلہ کیا۔ "ایم آراؤنٹ ہو یا یوم تر اور پاکستان یا" ستمبر یہ ہمارے لئے جتنی کا دن نہیں ہوتا اگر کوئی ہو تو پرواز پر بھی جاتے ہیں۔ جہاز اڑاتے وقت ان لوگوں کی جان کا خیال رکھنا جو ہمارے ساتھ سفر کر رہے ہیں چہرہ و رانی نہیں، اخلاق و ذمہ داری بھی ہوتی ہے۔ ایک وقت تھا جب لوگوں کو چنا کر عورت جہاز اڑاری ہے تو وہ مدد کرنے لگتے تھے سپر کالین آتی تھیں اب ایک وقت یہ ہے کہ میرٹ اعلان کے بعد آپ مسافر میرے ساتھ اٹھائے میل بلند پرواز پر یہاں سے کہاں جا رہے ہیں تو ایک ایک کر کے بچے، جوان اور عورتیں کاک پٹ میں تجھ سے ہاتھ ماسنے آتے ہیں اور جولاڑیاں پائلٹ بننے میں دلچسپی رکھتی ہیں وہ میرے ساتھ آگے بڑھتی ہیں اور مجھے کاک پائلٹ کے ساتھ کام کرنا دیکھتی ہیں۔ کئی گلوکار اور اداکار مجھ سے ملنے کاک پٹ میں آتے ہیں اور مجھ پر فخر کرتے ہیں۔ میں تو ایڈمی پانچپا نہیں مگر انصار برنی فور ٹائیس ایڈمی ہوں مگر یہ تو ایک پاکستانی عورت پر اٹھنا اور محبت کی مثالیں ہیں۔ اس وقت ہم سات پائلٹس سیکرٹریز ہیں میں اور چند انجینیئر تربیت ہیں۔ مجھے احساس ہے کہ پاکستانی عورتیں ان شعبے میں بہت کم تعداد میں ہیں۔ دنیا میں تو ہزاروں عورتیں فلائنگ کر رہی ہیں مگر ہم بھی پاکستان کے سفیر کی حیثیت سے جب باہر کسی ملک میں جہاز لیتے کرتی ہیں اور ہمارا اسٹاف ایئر پورٹ کی راہداریاں عبور کرتا ہے تو اگر کوئی پاکستانی اتفاق سے ہمیں دیکھ لے تو یقیناً وہ جانتا ہے۔ کئی دفعہ میں نے پاکستانی عورتوں کی آنکھوں میں اپنے لئے فخر، محبت اور فحس کی۔ میں نے پاکستانی عورت کے فخر کو روشنی کا میزاد دینا چاہتا ہوں رکھنا ہے یہ آج کے دن اپنی دھرتی سے میری کمینٹ ہے۔



تربیب النساء... خاتون ایس۔ ایچ۔ او

کراچی کے علاقہ بہادر آباد کی SHIO محترمہ رب النساء کو صوبہ سندھ کی دوسری ایس ایچ او ہونے کا اعزاز حاصل ہوا ان سے پہلے سید و غفر الخاتون کو تھانہ گلشن میں ایس ایچ او تعینات کیا گیا ہے۔ دنیا کے کئی دوسرے ملکوں کی طرح پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ ہے اور اس معاشرے کو عورت کی لائمی سے مدد جاننے کے لئے آپ کیا پلان بناری ہیں؟ اس سوال کے جواب میں وہ کہتی ہیں "در اصل میرے والد سید اشفاق حسین پولیس میں تھے انہیں دیکھ کر میں اس شعبے میں آئی۔ ایک روایتی سا تصور وہاں میں تھا کہ پولیس کی دردی و دراصل فولادی طاقت رکھتی ہے اور ظلم و نا انصافی ختم کرنے کے لئے یہ پینٹالاڑی ہے۔ بہت چیلنجنگ جاب ہے یہ اور آپ کو دن رات کام کرنا پڑتا ہے۔ میں نے چند روز پہلے ایک شیشہ۔ کیفے پر چھاپا ہوا تو وہاں موجود تمام بچے اور چھپاں چھوٹی عمر کے تھے اس لئے والدین کو چاہئے کہ بچوں کی گھریلو اور بیرونی سرگرمیوں پر کڑی نظر رکھیں۔ میں پاکستان کے لئے محبت کا کیسے اظہار کروں؟ میں آپ یوں سمجھتی ہوں کہ اس مازست کا ایک ایک دن یا ایک ایک بل آؤ گے۔ میں بھی نے پاکستان کا خواب دیکھتی ہوں یقیناً وہ دن آئے گا جب ہمیں کسی آپریشن کی ضرورت نہیں پڑے گی اور ملک میں امن و امان قائم ہو جائے گا۔"

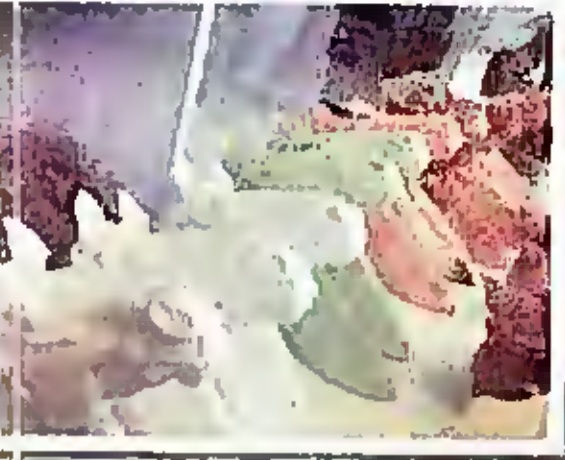


دانا کی دسترخوان



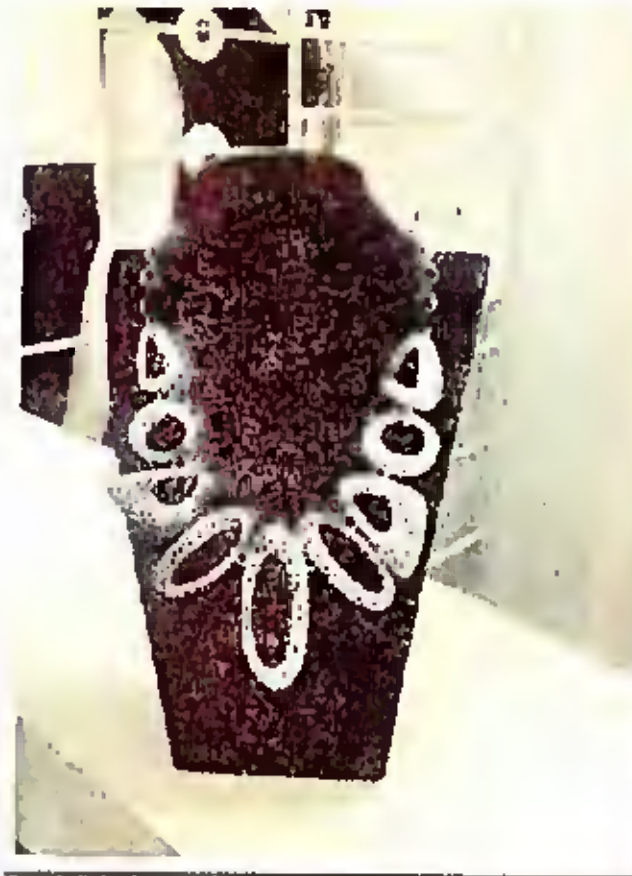
فیشن ڈیزائنر... نیلو فر شاہد

"آج تک جتنا نام لایا میری زندگی بھر سے ملا اور حال ہی میں ایک ایوارڈ
Le grand Chevalier dans l'Ordre des Arts et des Lettres
فرانس کی حکومت نے دیا جس کی تقریب پنجاب گورنر ہاؤس لاہور
میں منعقد کی گئی۔ میرا یہ اعزاز دراصل پاکستان کا اعزاز ہے۔ اگر
خدا خواستہ یہ ملک نہ ہوتا تو ہم کہاں ہوتے۔ اگر یہ قائم رہتا ہے تو
ہماری شناخت بھی رہتی ہے۔ میری دعا ہے کہ اللہ ہمارے وطن کو قائم
دوام رکھے (آمین)"



ماکرہ چنبوئے... آرٹسٹ اور مجسمہ ساز

"میری جب عملی تربیت ہو رہی تھی تو میں نے مزار قائد کا مجسمہ بنا کر
لیچر کو دکھایا تھا۔ انہوں نے کہا اچھا ہے مگر اس کی کڑک کو بھی سمجھنے کی
کوشش کرنا، تب مجھے سمجھ نہیں آئی کہ مزار کی کڑک کیا ہوتی ہے اب
جب بھی کراچی جاتی ہوں تو ایم اے جناح روڈ سے گزرتے
ہوئے میرے لیے میں حرارت اور خوشی سی دوڑ جاتی ہے۔ اصل میں
چچ کا یہ مزار ہمیں یاد دلاتا ہے کہ قائد نے جس طرح انقلاب
کر کے ہمیں علیحدہ مملکت دلائی اب ہمیں صرف یادگاروں ہی کو
محفوظ نہیں کرنا بلکہ اپنے ہنر سے اپنی محنت سے اس وطن کا نام بھی
روشن کرنا ہے۔ آزادی ہم سب کو مبارک ہو۔"



آسیہ ساک... جیولر

"چند برس پہلے جب میں زیورات کے اس شعبے کا ہوم ورک کر رہی تھی تب سے پاکستانی ثقافت اور زیورات
کی تخلیقات اور ڈیزائنوں کو دیکھ رہی تھی۔ گوکہ لباس کی طرح زیورات بھی جغرافیائی اور دوسرے ثقافتی اثرات قبول
کرتے ہیں مگر پھر بھی ان میں پاکستانیت کی جھلک نظر آتی چاہے اسی لئے میں نے اپنے طور پر فن زمرہ میں
اپنا حصہ لیا ہے۔ آپ میرے ذاتی قیامات اور روایتی ڈیزائنوں کی جدید مشکلیں قیمتی پتھروں، نیرتویم کربل
اور گولڈ پلینڈ ان زیورات میں دیکھ سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ میری سب الوطنی کا اسی طرح اظہار ہو جائے۔"



نئے ذائقوں کی پہچان پاکستان پاکستان

شبانہ حبیب

کسی بھی ملک کے سفر پر نکلیں تو سب سے پہلے وہاں کے کھانے پکوانے اور وہاں کے کھانے ہر انسان کو متاثر کرتے ہیں۔ ڈاکٹر کا دسترخوان کے ان صفحات میں سفر نامے اور دیس بدیس کے کھانے تو ہم پیش کرتے رہے ہیں۔ آئیے اس مرتبہ چلتے ہیں پاکستان کے کھانوں کی سیر کو کیونکہ کسی بھی ملک کے لوگوں کا مزاج اور رہن سہن ان کے طرز زندگی اور کھانوں سے ظاہر ہوتا ہے۔

کراچی

پاکستان کا سب سے بڑا اہم مقامی مرکز اور شہر جہاں آپ کو ہر ملک اور تہذیب سے وابستہ افراد سے ملنے کا موقع ملے گا۔ اسی وجہ سے اگر ہم دیکھیں تو چند پرانی فوڈ اسٹریٹس جیسے کہ برنس روڈ، حسین آباد، کھارو، وغیرہ میں ہی اب پاکستان کے خاص کھانے نظر آئیں گے جن میں سر فرست بریانی، حلیم، کڑائی، نہاری، ماری کیو، ورائٹی، ناشتے میں ملوہ پوری، مانڈا، پٹا، اچاری اور ان کے علاوہ جوئے سے نئے فوڈ کورس کھل گئے ہیں ان میں ان چیزوں کے علاوہ دنیا کے بیشتر ممالک کے کھانے بہت خوبصورت انداز میں پیش کئے جاتے ہیں۔ جیسے کہ پڑا، برگر، پاستا، چیز کیک، چائیز، ڈائلیٹ، میکسین، امریک اور جاپان کے علاوہ مختلف ممالک کے ڈائٹیکٹ کھانے کو ملتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس شہر کی خاص بات یہ ہے کہ وہاں فوڈ کی یہاں کھانوں کی دکانوں میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ کیونکہ اس شہر میں رہنے والے لوگ اور ہٹلرز کی بہار ہے اور ہر روز ایک نئے برانڈ کا ریسٹورنٹ کھلتا ہے اس طرح کراچی کے کھانے دنیا کے کسی بھی بڑے شہر کے مقابلے پر پیش کئے جاسکتے ہیں۔

ملک تقسیم ہونے کے بعد دہلی اور لکھنؤ والے یہاں آئے تو برنس روڈ پر نہاری، دھماکے والے کباب، بادام کی کھیر، منڈی، کھجور، کباب، دہلی کی مخصوص مٹھائیاں، تور سے ملوئی چھنڈیں، میدے کے روٹی پر اچھے، ملوہ پوری، پائے اور سری پائے، مفر نہاری، حلیم، برائیں کی کتیس، پٹا، اچار، چٹنیاں، مرے اور شربت، غریب کی چیر چیری جو یہاں نہیں تھی۔ برنس روڈ دہلی کا ایک شاہی خان، بن گئی اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے کراچی کی وسعت ہوئی اور اب ایک نہیں مختلف ناسوں سے کئی برنس روڈ ہیں یہاں دیکھی جاسکتی ہیں مثلاً آپ حسن اسکوائر گلشن اقبال اور 13-D کے علاقے میں نکل جائیں یا ڈیجیٹر اور گلبرگ کی مرکزی شاہراہ پر جا رہے ہوں، صدر کے مرکزی علاقے میں بول یا مائی کولائی کی شاہراہ پر کھانڈی سے چند گز پہلے پورٹ گریڈ کی فی تعمیر شدہ فوڈ اسٹریٹ پر ہوں آپ کو وہی کھانوں کی بہتات نظر آئے گی اور اگر شاہراہ کے راستے حیدر آباد جا رہے ہوں تو سندھی اور بلوچی ثقافت کی تصویریں سب کے نام سے دیکھی جاسکتی ہیں کیا شاہانہ انداز سے نکلیں پوشاکوں سے بے گانے لگے گھنٹے کسی طرح بھی تخت مسلمان سے کم نہیں لگتے۔ یہاں سچ کبابوں سے لے کر تکی تک اور پھر کھیر فرنی سے لے کر آٹک کریم تک کھانوں کی ورائٹی موجود ہے۔ اور کراچی کی تعریف میں مطلب انسان ہیں ساحلی پٹی کی وہ شاہراہ جو بوٹ بس کی فوڈ اسٹریٹ سے شروع ہو کر دور یا دور کی کریک تک کے

علاقے تک پھیلی ہوئی ہے۔ موسم کوئی بھی ہو چھٹی شاموں میں فضاؤں میں کھلے ملک کی مہک کے ساتھ ساتھ کھانوں پر دھماکے ہوئے سچ سچوں، کبابوں اور یونیوں کے مصالحوں کے ڈالنے اور دور سے آنے والوں کو سیر چشم کرتے چلے جاتے ہیں۔

کراچی سے آگے بڑھتے ہوئے سندھ کے شہروں سے گزریں تو

حیدر آباد، سکھر، جامشورو میں روایتی کھانوں میں چھٹی کی بہتات نظر آئے گی اور ان کی بنائی ہوئی چھٹی آپ کو دنیا کے بڑے بڑے شہروں میں بھی نہیں مل پائے گی۔ خاص طور پر یہاں کی پلہ چھٹی اور پیٹھے پانی کی چھٹی سے بنائی گئی تو اچھٹی، جن کو کھاکر برسوں اس کا ذائقہ یاد رہے گا۔

لاہور

پنجاب کی سرسبز و شاداب سرزمین کا تاریخی شہر، جو اپنی عمارتوں اور کھانوں کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ لاہور کی دو بڑی فوڈ اسٹریٹس جو کہ ایک گولڈنڈی میں ہے وہاں کا ناشتہ کرنے لوگ دور دور سے آتے ہیں۔ کیونکہ ناشتے میں پائے، حلیم، بونگ، نہاری، مرغ، جھولے، ملوہ پوری، لاہوری بریڈ اور لاہوری خاص سوغات، ٹیکسین اور مٹھی لسی، جوتی ہے اس کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔ اور حق فوڈ اسٹریٹ جو کہ بادشاہی مسجد کے ساتھ ہے وہاں جانے کا مزہ رات کی روشنیوں میں ہی آتا ہے۔ ایک تو وہاں کے جھروکہ اسٹائل ریسٹورنٹ جو کہ پرانی عمارتوں سے بنائے گئے

ملتان

ملتان میں حالانکہ بہت زیادہ باہر کھانا کھانے کا رجحان نہیں ہے لیکن لوگ چکن اور مشن کڑائی اور چائیز اور کھانے شوق سے باہر جاتے ہیں۔ فیصل آباد، گجراتوالا اور پنجاب کے مختلف شہروں میں لاہور کی طرح کھانوں کے

دالہاں سترخوات



شوخیوں لوگ پائے جاتے ہیں۔

کوئٹہ

صوبہ بلوچستان کے شیر کوئٹہ، جہن، پٹنی اور گوادر یہ مرکزی جگہیں اپنی

بکرے اور بھیڑ کا گوشت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ثابت بکرے کو دم پخت بنانا یا بکری کا اصل ذائقہ چکھنا ہو تو کوئٹہ چلئے۔ یہاں چیری، سیب، انگور، خوبانی، آڑو اور دیگر پھلوں کی کاشتکاری کو بہت آسان روزگار سمجھا جاتا ہے کچھ قدرت نے اپنی فیاضی سے اس خطے کو آرا ہے۔

مقامی ثقافتوں اور روایتوں کے حسن سے مالا مال ہیں خاص کر گوادر کی پورٹ بن جانے کے بعد دنیا کے نقشے میں پاکستان کا تصور بدل جائے گا اور یقیناً پاکستان معاشی ترقی کی نئی شاہراہ پر گامزن ہوگا۔ بلوچی قوم اپنی قبائلی روایتوں میں لذت کام و دین کا ترکا بھی خوب لگاتے ہیں۔ یہاں



راولپنڈی اسلام آباد
پٹنی کے تاشے کا جو مزہ ہے وہ بیان سے باہر ہے، یہاں تاشے میں منمن ہناری، کشمیری تگے، منمن کھو یا جھولے، بکین کوئے، در بڑی کبیر اور مختلف قسم کے نان ملتے ہیں۔
آگے بڑھتے ہیں اور اسلام آباد جاتے ہیں تو وہاں پر جن میں خصوصاً دلیس پر لیس ریسٹورنٹ جن کی پٹنی سے لے کر اسلام آباد تک چار سے پانچ برانچز ہیں اور یہاں کے کھانوں کے ذائقے سے بڑھ کر ان کو پیش کرنے کا طریقہ اور یہاں کا ماحول نہ صرف پاکستانیوں کو بلکہ بیرونی ممالک سے آنے ہوئے مہمانوں کا بھی دل لوث لیتا ہے۔
خاص طور پر یہاں کھائی جانے والی مرغ نورمل، کالی پاد، دم پخت، مصالحہ بینڈی اور کھوتے والی تگلی کا مزہ اور کہیں نہیں مل سکتا۔ اسلام آباد کا مثال ریسٹورنٹ، جہاں کچھ کر پورے شہر کا نظارہ کیا جاسکتا ہے اور ساتھ ہی وہاں کے کھانوں سے بھی لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔
اسلام آباد چونکہ پاکستان کا دار الخلافہ ہے اور یہاں وزیروں، مشیروں اور ان کے مہمانوں کی بڑی تعداد موجود ہوتی ہیں تو یہاں ان کے اسٹینڈرڈ کے مطابق ریسٹورنٹ کی بھی بڑی ورائٹی موجود ہے۔
جہاں روایتی اور غیر ملکی ماحول اور کھانوں کا ملا جلا درجہ نظر آتا ہے۔ اس سے آگے پاکستان کے شمال کی طرف سفر کریں تو نہ صرف آنکھوں کو قراوت دیتے ہوئے نظارے ملیں گے بلکہ وہاں کے کھانے جو وہاں کی مخصوص جڑی بوٹیوں کی آمیزش سے بنائے جاتے ہیں اور ان کا مقابلہ کہیں نہیں مل سکتا۔ یہ تو پاکستان کے چیدہ چیدہ شہروں کے کھانے کے بارے میں صرف ذکر کیا ہے اگر پورے پاکستان کے کھانوں کے بارے میں لکھا جائے تو صفحات کم پڑ جائیں گے تو کیوں نہ موقوفہ ملتے ہی ہماری طرح خود جا کر ان کھانوں سے لطف اندوز ہوا جائے۔ کیونکہ تصویروں میں دیکھنے کی اور بات ہوتی ہے اور کھانوں کو چکھنے کا تو مزہ ہی الگ ہوتا ہے۔

سید پور... اسلام آباد کے پہلو میں ایک ماڈل گاؤں

پاکستان کے دارالحکومت اسلام آباد کے پہلو میں بسنے والے ایک گاؤں سید پور نہ گئے تو سفر تشدد رہے گا۔ اسلام آباد والے سیاح یہاں کا رخ کیوں کرتے ہیں کیونکہ اکثر پاکستانی اس جگہ روزگار ماڈل گاؤں سے واقف ہیں۔ یہ گاؤں دراصل غلیہ دور کی یادگار ہے جو مارگلہ کی پہاڑی گھاٹیوں میں دامن کوہ سے مشرق کی سمت واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ مغلوں سمیت اشوگا، یونانی، بدھ اور گندھارا تہذیب بھی یہاں پر دھان چڑھی۔

حکومت نے اسے اس کی اصل حالت میں برقرار رکھا ہے تاکہ ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کا مرکز بنادے۔ سید پور گاؤں کا نام بونو بار کے حکمران سلطان سید خان کے نام پر ہے۔ اس خاندان کی حکومت ایک سے جہلم تک پھیلی ہوئی تھی۔ راجہ میاں سنگھ کے دور میں بنائے گئے مندر بھی اب تک یہاں موجود ہیں۔

2006ء میں کیمپل ڈیولپمنٹ اتھارٹی نے اس ماڈل گاؤں کی تزئین و آرائش کی تھی اور اس کے قدیم دروازے ملی کے گھر و دیوار، مکانات کو بنایا منوار کیا اور آج آپ یہاں جا کر دیکھیں تو ایسا لگتا ہے آپ صدیوں پہلے کے دور میں واپس لوٹ گئے ہیں۔ سب بھی یہاں گھوڑوں کی بگیاں چلتی ہیں اور چینیوں سے اہل کین کے کھانے پکھنے کی خوشبوئیں دھواں بن کر مسموم کرتی ہیں کسی کو فٹ میں جتا نہیں کرتی۔ 1986ء میں یہاں ایک چڑیا گھر بنایا گیا تھا جہاں اب بھی نایاب نسل کے چند پرندے موجود ہیں۔ لوگ اس گاؤں سے قربانی کے جانور بھی خرید لے جاتے ہیں۔ یہاں بٹول اور گیسٹ ہاؤسز بھی موجود ہیں مگر یہ سب بہت مہنگے ہیں لیکن شوق دان کوئی مل نہیں کے مصداق کبھی کسی تفریح کے نام پر بھی پیسہ خرچ کر دینا چاہیے۔



لاہور اور اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹس کے رُوح رواں کامران لاشاری سے ملنے

شارف افتخار خان

Walled City of Lahore Authority کے ڈی جی کامران لاشاری سے انٹرویو کے آغاز میں مجھے ہاتھ لاکھ اندازہ نہ تھا کہ گفتگو اتنی پراثر اور مزیدار ہوگی کہ وقت گزرنے کا اندازہ ہی نہ ہوگا اور انتظام پر دل میں مزید کا متقاضی ہوگا۔ بقول کامران لاشاری صاحب ان کے آباد اجداد کا تعلق ہمایوں سے رہا ہے لیکن میری ناقص معلومات کے مطابق ہمایوں نے قابلِ قدر حار اور پنجاب اپنے چھوٹے بھائی شہزادہ کامران کو دے دیئے تھے کامران نے سب سے پہلے لاہور میں خوشنما عمارت کی بنیاد رکھی شاید یہ بات محض اتفاقی ہو یا تاریخ اپنے آپ کو ہر راہی ہے کہ آج لاہور کی خوبصورتی میں اس کے خوبصورت باغات اور پارکس کی تزئین و آرائش میں پھر کامران لاشاری کا ہی ہاتھ ہے اور یہ بھی محض اتفاق ہے کہ کامران لاشاری صاحب کا تعلق بھی ہمایوں خاندان سے ہی بنتا ہے۔

لاہور پاکستان کا قدیم تہذیبی و ثقافتی گہوارہ ہے۔ ایک ایسا شہر جو اپنے اندر گھر چورہد تہذیب پاکستان ہے۔ یومِ آزادی کے موقع پر لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے روح رواں محترم کامران لاشاری سے کئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

”اپنی ابتدائی تعلیم اور جائے پیدائش کے بارے میں بتائیے؟“
”میرا تعلق لاہور سے ہے اشاری بلوچ، دون۔ ہمایوں کے دور میں میرے آباد اجداد لشکر خان بلوچ لاہور آئے تھے۔ سینٹ آئوینی ہائی اسکول سے میٹرک کیا۔ گورنمنٹ کالج پھر لاہور کالج ان کے بعد ایس ایس کے بعد دس سال سندھ میں سروں کی اس کے اگلے تیرہ سال

کی سمجھ نہیں آئی لیکن گوالنڈی اسلے اس بات کو ابھی طرح سمجھنے اور فائدہ میں رہے حالانکہ یہ ایک بہت چمکنی تھا خاص طور پر ٹریک کنٹرول کے سلسلے میں کہ کیسے مرکب کے بچوں کو کھانا کھایا جائے کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ ہم کتنے بھی بڑے لکھ جائیں گورنمنٹ کو کھانا دینا نہیں آتا۔ ہزاروں میں مرکبوں پر انیس گھنٹوں کے بائیس گھنٹوں کے اس کا جواب ”غیر شریف“ جب یہاں خود اے اور انہوں نے دیکھا تو کہا کہ ”سب سبز یاد ہے یہی اکرور میں ناخوشیوں کی کیا چیز میں کوئی چھپتا ہی نہیں“۔ ہم نے پوری کوشش کی تھی کہ اے واؤں کو سیکورٹی فراہم کریں اور Comfort Level دیں اور اللہ کا شکر ہے کہ ہم کالی کامیاب ہوئے ہیں۔“

”کس چیز نے آپ کو مجبور کیا کہ فوڈ اسٹریٹ جیسے منصوبے پر کام کیا جائے؟“

”میں نے پوری دنیا محوم کر دیکھی ہے بہت خوبصورت ہے۔ خوبصورت عمارات، پارکس، باغات، اپنی تہذیبیں کھانے خوراک لیکن جو پنجاب میں عمارات، باغات اور کھانے ہیں وہ اپنی دنیا میں نہیں تو جب دنیا بھر میں ایسی ایسی خوبصورت فوڈ اسٹریٹس دیکھتی ہیں جہاں کے کھانے بھی زیادہ معیاری نہیں تو پاکستان جیسے خوبصورت ملک میں کیوں نہیں اور میں تو کہتا ہوں کہ یہ بنائے گی اپنی فوڈ اسٹریٹ اور ایک فضا مقابلے کی بن جائے۔ سب اپنی بہتری کے لئے مزید کام کریں۔ جیسے ابھی اٹارنی اور شائقی قلعہ کی فوڈ اسٹریٹس کھلی ہیں۔ لاہور میں مزید فوڈ اسٹریٹس بھی کھلی جائیں۔“

”ویسے وہ بانیہر کی فوڈ اسٹریٹس میں کہاں کی فوڈ اسٹریٹ نے زیادہ متاثر کیا؟“

”پوری دنیا میں ہی اتنی ہیں وہ ممالک بڑے تہذیب و رفتار ہیں وقت کی کمی ہے اس لئے ہمارے طرح زیادہ وقت کھانے پکانے میں خرچ نہیں کرتے ویسے شانزے لیزز کے Food Street بہت اچھی ہے، سانگا پور میں بھی بہترین Food Street ہے لیکن وہاں مہیا، کانا بہت خیال رکھا جاتا ہے اور اس سلسلے میں ہمیں بھی ہائی جین صفائی اور خاص طور پر مارکیٹ کے سوائے سے کام کرنا، آؤٹ اور بنیادی بنیادوں پر پہلی فوڈ اسٹریٹ بنا کر ہم نے دنیا کو اپنی طرف متوجہ کر لیا۔ ہجائی کھانوں کے شوقین جب پاکستان آئے تو فوڈ اسٹریٹ ضرور جانتے جہاں انہیں ہر قسم کا کھانا مل جاتا۔ آپ ایک ٹیبل پر بیٹھ کر سب کچھ منگوا سکتے ہیں پھر گوالنڈی فوڈ اسٹریٹ میں ”ٹھنڈا“ انہی بھی کھانوں نے بھی پھیر چھڑا دی کوئی شکایت نہیں کی اسی طرح فوڈ اسٹریٹ کی اہمیت کو واضح کیا گیا کہ واحد

لاہور 9 سال اسلام آباد کے دشت کی سیاحتی کی۔“
”یوں کہیں کہ دشت کو گھڑا بنادیا؟ ہماری نظروں میں (PHA) کے کارناموں کی ایک طویل فہرست تھی جو کہ ان کے دور میں تکمیل تک پہنچی اور لاہور کا ایک خوبصورت شہر بنانے میں ان کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔“

”خیر یہ تو میں نہیں کہوں گا کہ کیونکہ ہمارے وزیر اعلیٰ صاحب خود ان چیزوں میں دلچسپی لیتے ہیں اور ان کی پوری معاونت سے ہی دشت نظر نہ بناتے۔ لاہور ہمیشہ سے ہی باغیوں، پارکوں اور قدیم عمارت کا شہر ہے اور کچھ مٹھ کی رحمت بھی ہے کہ یہاں پتھروں سے بھی پھول اُگل آتے ہیں۔“

”خیر آپ اپنی باب کے بارے میں بتاتے تھے؟“

”ہاں امیں پانچ مرتبہ بنی کشمیر ہاتھ لکھا گاچی، ویسٹ سکس اور دوولند لاہور (PHA) کے کھلاوا (CDHA) میں بھی موقع ملا، 5 سال تک یہ دونوں جائیں بحیثیت چیئر مین خاصہ ہیں میرے کیریئر کا۔ لاہور اور اسلام آباد دونوں کو خوبصورت بنانے کا موقع ملا نہ صرف سرکاری طور پر بلکہ ہم نے پرائیویٹ سیکٹر کو بھی خوبصورتی بخانے میں استعمال کیا۔ گہرین پبلش مختلف کمپنیاں کو دے دیں کہ آپ ان کو نام دیں اور ان کی خوبصورتی بخانے کے لئے فنڈنگ بھی آپ کی طرف سے۔ وہی پھر بہت سی پھر پھر انداز میں ہمارے دور میں منائی جاتی اس کی روایتیں بھالیں۔ نہر کا سیل مختلف قسم کے میلے، 14 اگست کی پریچ، پھول سیل، جشن بہار ماں 23 مارچ کو میلہ فوڈ اسٹریٹ بنائی جس میں لوگوں نے دیکھا کہ خود ایلانز پہلی مرتبہ ایک ساتھ جینز کرکھانا کھارہے تھے لیکن شرف صاحب کے آنے پہ فوڈ اسٹریٹ، بند نہیں کی گئی عام آدمیوں کے لئے بھی کھلی، کھلی، کھلی، وال روڈ کی عمارتوں کو دوبارہ روشن اور خوبصورت بنایا گیا اس سلسلے میں NCA کے طلباء نے ہماری بہت مدد کی۔ فوڈ اسٹریٹ بنانے میں بھی انہوں نے دن رات ایک کر دیا۔“

”ہمارا قاری یہ پڑھ کر حیران ہوگا کہ پاکستان کی پہلی فوڈ اسٹریٹ کا آئیڈیا اور تکمیل آپ کی تھی؟“

”جی ہاں بالکل اور یہ آئیڈیا مجھے ایسے آ گیا کہ جب میں باہر جاتا تھا وہاں کی بے شمار فوڈ اسٹریٹ ہمیشہ متاثر کرتی تھیں اور اپنے اس آئیڈیے کو میں نے سب سے پہلے مال روڈ اور لبرٹی کے تاجروں سے ڈسکس کیا مگر یہ بات کسی



لاہور کی اسٹریٹ



عام کر، جاری ٹانٹ بہت Rich ہے۔
 "کراچی کی فوڈ اسٹریٹ کے بارے
 میں کیا خیال ہے اس سلسلے میں کوئی
 مشورہ؟"
 "کراچی اور کراچی والوں سے میں بہت
 محبت رکھتا ہوں اس کی فوڈ اسٹریٹ Well
 Design ہے بہت خوبصورت، روشنیوں
 سے بھری ہوئی، مزہ آتا ہے وہاں جا کر پھر
 سمندر کے ساتھ تو کب الگ ہی فضا میں جاتی
 ہے لیکن پانی کے ساتھ اس کا رابطہ مزید بہتر
 ہوتا جا رہے تھا Deck بننے تو پانی کو اوپر
 کر کے تھوڑی سی روٹی اس فوڈ اسٹریٹ میں
 مزید لائی جاسکتی ہے۔"



"آپ آج کل کیا کام کر رہے ہیں؟"
 "میں آج کل (Walled City of Lahore Authority) ادارہ
 بحالی لاہور کا ڈی جی ہوں یہ ادارہ پنجاب گورنمنٹ اور ورلڈ بینک نے مل کر
 بنایا جس کی فڈنگ آغا خان ٹرسٹ کی جانب سے بھی ہوئی ہے۔ ہمارے
 پاس ٹیکنیکل انکسپرٹ ہیں جن کا کام پرانے لاہور کی سڑکیں، بجلی، پانی اور
 پرانے لاہور کی ظاہری تزئین و آرائش کرنا ہے۔ مثلاً دہلی دروازہ، شاہی
 حمام، شاہی قلعہ، ہیرا منڈی، کوتوالی گلیاں اور راستے تقریباً 60% کام مکمل
 ہو چکا ہے اس کے علاوہ پرانی حویلیاں بحال کرنا، پرانے بوسیدہ گھروں کو
 دوبارہ تعمیر کروانا اور کچھ کواجا کر کرنا ہے تاکہ سیاح زیادہ سے زیادہ اس جانب
 آئیں اور Revenue پیدا کیا جاسکے۔ مسلمان، سرفرد، بخارا، ان بنگلوں کو
 دیکھیں، ڈیولپ ہو گئے ہیں تو ہمیں لاہور کے بعد پنجاب کے دیگر شہروں کو
 بھی نو رازم کے فروغ کے لئے اور کچھ کواجا کر کرنے کے لئے ڈیولپ کرنا
 پڑے گا۔ ہمیں بنانا پڑے گا کہ لاہور اور دیگر پنجاب یا یوں کہہ لیں پورا
 پاکستان ہی بہت خوبصورت ہے۔ میرے خیال میں لاہور اس وقت ترکی
 کے کسی بھی شہر سے مقابلہ کر سکتا ہے۔ بس مارکیٹنگ اور نو رازم کے فروغ کے
 لئے کام کرنا پڑے گا۔"



"Walled City کی آگے پلاننگ کیا ہے؟"
 "ہم پنجاب میں مغلیہ کچھ کے فروغ کے لئے کام کر رہے ہیں پھر اگلے چند
 مہینوں میں لاہور کی ٹاشٹوں کا ایک مقابلہ بڑے پیمانے پر کروایا جائے گا۔
 نور جہاں کے دور میں مینا بازار لگتا تھا اس میں Art and Craft کے حوالے
 سے مقابلے ہوں گے پھر کبوتر بازی کا مقابلہ اور دوسری ایسی بہت سی روایتوں کو
 دوبارہ زندہ کرنے کے لئے کام کیا جائے گا۔"

"آپ آج کے بچوں کے لئے کیا کہنا چاہتے ہیں کہ وہ پرانی روایتوں
 پر کس طرح عملدرآمد کریں؟"
 بچوں کو روایتوں سے دور کرنے والے ماں باپ ہی ہیں پہلے ہم بچوں کو زمین
 پر بٹھا کر کھانا کھلاتے تھے اب بچے میز پر بیٹھ کر برگر اور میکرونی کھاتے ہیں اور
 پرا شمار مانے غبے والے پراشے اور نان کی جگہ لے لی ہے۔ ہم گرمیوں میں
 سرلائی کی کاشی پیتے تھے۔ بچے آج سو فٹ ڈرنک پیتے ہیں۔ اگر ہم بھی اچھی
 ہنس اور خوبصورت پلاننگ میں اپنی پرانے کھانے پینے کی چیزوں کو دوبارہ

اسٹریٹ ہے جہاں عورتوں کے ساتھ کوئی پھیل چھا نہیں کر سکتا۔
 "جب اس فوڈ اسٹریٹ کو Demolish کیا گیا تو لوگوں کے کیا
 تاثرات تھے؟"
 "جب یہ فوڈ اسٹریٹ ہم شروع کر رہے تھے تو وہاں کے لوگوں کو اس بارے میں کافی
 تحفظات تھے رہائشی سمجھتے تھے کہ ان کی آزادی سلب ہو جائے گی، لائف سٹائل
 تبدیل ہو جائے گا، پھر وہاں سے گزرنے والے لڑیکے کا ایسا تھا جیسے آہستہ آہستہ
 وقت کے ساتھ ساتھ فوڈ اسٹریٹ گولڈنٹی لوگوں کے لئے ایک پیمانہ بن گئی۔
 کچھ لٹریٹس نظر آنے لگا۔ دکانداروں کو بہت فائدہ ہوا لیکن ساتھ ساتھ ہاتھیوں
 کو بھی بہت فائدہ ہوا ایک بار کبابوں کی دکان پر ایک لڑکا وہیں کار بائی کر رہا تھا میں
 نے اس سے پوچھا کہ تم فوڈ اسٹریٹ میں رہتے ہو کچھ بتانا تمہارا کتنا کھانا لٹریٹس
 نہیں؟ کیا یہاں فوڈ اسٹریٹ بننے سے نقصان ہوا ہے تو اس نے جیب سے اپنا
 وزیٹنگ کارڈ نکالا جس پر ہاتھ کے خانے میں فوڈ اسٹریٹ گولڈنٹی لکھا تھا وہ کہنے
 لگا کہ ہم پہلے یہ بات قاتت ہوئے شراکت تھے کہ ہم گولڈنٹی کے رہائشی ہیں آج
 نہیں شراکتے۔ ہمارا بیٹا بہتر ہوا ہے میرے گھر میں اس وقت واپس آئے ہیں ڈی
 نیٹھے ہیں۔ اب ہمارے تعلقات بہت شروع ہوئے ہیں تو اتنی لمبی ہمید کا متعدد
 صرف یہ ہے کہ ایسی جگہیں جو آپ کی شناخت میں جائیں انہیں ختم خدا امت
 Demolish کریں۔"
 اس کو Demolish کرنا انتہائی غیر ضروری تھا یہاں ہر کی بچیوں تھی، ملک کا ایک اچھا
 ایجنٹ رہتا تھا۔

"اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹ کے بارے میں کچھ بتائیں؟"
 "اسلام آباد کے پیرس پلازہ میں موجود سال ریسٹورنٹ اسے میں نے بنایا پھر لچ سید
 پور، پانڈو، ڈنڈ اور دیس پر دیس جیسے کامیاب ریسٹورنٹ رامن کوڈ، ایک سیرکاد کے
 طور پر دی ڈیزائن کیا۔ وہاں کھانا فراہم کیا، راول جھیل میں بھی خواہش کرتی کے لئے
 کام کیا لیکن چیز ڈیٹا کام نہیں بلکہ ایسی حالت میں رکھنا کہ لوگ زیادہ سے زیادہ
 آئیں بڑا کام ہے اور یہ بڑا کام ہم سے نہیں ہو سکتا کیونکہ لوگوں میں سوک سس نہیں
 ہیں۔ سب سے پہلے لوگوں کو خلائی اقدام کھانے پر اس کے کردہ بننے اٹھنے، چلنے،
 کھانے پینے کے کیا حصول ہوتے ہیں پھر اپنی چیزوں کو محفوظ بناسکتے ہیں۔
 خواہشورت بنانا کمال نہیں، خوبصورت رکھنا کمال ہے۔"

"پنجاب اور پنجاب کی ثقافت سے کتنی محبت ہے؟ اور اس کی ثقافت کو
 کیسے محفوظ بنایا جاسکتا ہے؟"
 "پنجابی نے اپنی ثقافت کو اپنا سیکھنا نہیں، اسے اپنے اندر پھری نہیں، اسی لئے وہ
 اس کی تلاش اور ہیبو کے لئے کوئی کام نہیں کر رہا۔ پنجاب والوں کو سس آف پرائڈ
 نہیں ہے۔ زبان لباس، کھانے وغیرہ دوسری تہذیبیں اپنی ملکیت پر فخر کرتی ہیں ان
 کے لئے کام کرتی ہیں۔ آج پنجابی، پنجابی زبان بولنے والے میں ہی تکلف کرتا ہے، اپنی
 موسیقی اور شاعری سے کوئی شغف نہیں، میں اس سے بہت محبت کرتا ہوں اور اسی
 کے لئے دن رات کام کر رہا ہوں۔ سندھی، بلوچی بولی ہے لیکن پنجاب کو ایک لئے
 کے لئے اپنی بولی کے بارے میں سوچنا پڑے گا کہ ہمارے باپ دادا مروں پر کیا
 پہنتے اور باندھتے تھے۔ سندھی بھل مرست کو حفظ کرنا ہے، پچہ پچہ اپنے عظیم شعراء
 کے بارے میں جانتا ہے لیکن ہمارے ہاں بچوں کو اپنے شعراء کے بارے میں
 پہچان ہی نہیں بلکہ نئی نسل کو پنجابی بولنا گھروں میں سکھائی ہی نہیں جلدی۔ پنجابی کا
 کوئی رسم الخط نہیں ہے۔ پنجابی، ایف آئی آر کورٹ لیٹنگ پنجابی نہیں۔ اس کے لئے
 ایک تحریک اٹھانی پڑے گی۔ پنجابی سے محبت کرو اور فرمت کرو۔ اس کی ثقافت کو

Revive کریں اور نئے انداز میں لے کر آئیں تو ان نقصان دہ Drinks
 کی جگہ صحت مند کھانے اور Drinks لے سکتے ہیں۔ ہمیں اپنی پرانی ثقافت
 اور روایتوں پر فخر ہونا چاہئے کیونکہ اسی فخر کو ہم دوسری قوموں تک منتقل کر سکتے
 ہیں جب ہم خود ہی اپنی ثقافت پر شرمندہ ہوں گے تو دوسرے تو ہمیں
 Degraded ہی کریں گے۔ پنجاب کی ثقافت اس وقت سس آف فرسٹیشن
 میں ہے کیونکہ انہوں نے اپنی ثقافت کو اپنا سیکھا ہی نہیں۔ پنجابی کو اپنے اوپر
 فخر نہیں اور وہ اس کے لئے کوئی کام نہیں کر رہا۔"

ہم رُوحِ پاکستان کو مشعلِ راہ بنائیں گے

یومِ آزادی کے موقع پر سماجی شخصیات کی آراء

ہذا بار نہ ہمارے پرکھوں اور بزرگوں نے تو اس خطہ زمین کو جنتِ نظیر بنانا چاہا تھا۔ ہمارے ملک میں وسائل کی کمی نہیں، زراعت سے لے کر مشینری، کھیلوں کے سامان سے لے کر آلاتِ جراحی اور پھر معدنیات کے ساتھ ساتھ سونا، لکڑی زمین ہے۔ اگر ہم اپنے انہی مسائل کو ترتیب سے استعمال میں لائیں تو کچھ بھی درآمد کرنے کی ضرورت نہ رہے۔ میں جم انٹرنیشنل ہوں اور آئے دن لڑکیوں اور خواتین سے رابطے میں رہتی ہوں مجھے پاکستانی خواتین سے زیادہ متوازن حسن رکھنے والی کسی اور خطے میں کوئی خاتون نظر نہیں آتی۔ اس حسن کی، اس نازکی، پاکیزگی اور انسانیت کے ساتھ تعلیم و تربیت کا ہر جز جائے توجہ جزا کہ اللہ کہتے ہی جیتی ہے۔"



صدف آصف

آپ ہماری ہرول عزیزہ ملک کار ہیں یہ اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہتی ہیں "14 اگست ہر پاکستانی کے لئے ہزار دنوں میں سے ایک بہترین دن ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آزادی کی خوشیاں منانے کے لیے

اس دن کی مناسبت سے پورے ملک میں تقاریر کا انتظام کیا جاتا ہے، ہر فورم پر لمبی لمبی تقاریر کے ذریعے خود کو محبت وطن ثابت کرنے کی کوشش جاری رہتی ہے۔ بابائے قوم کے حرار پر حاضری دی جاتی ہے۔ چرخاں کر کے یوں خوشیاں منائیں جاتی ہیں، جیسے ہم نے پوری دنیا میں پاکستان کو بڑا اونچا مقام دلوا دیا ہے، اس کے بعد کیا ہوتا ہے ہم سب کچھ بھول بھال پر سالانہ اپنی اپنی دگر پر چلنے لگتے ہیں۔

پاکستان کے حالات صرف جلسے جلوسوں یا احتجاج کرنے سے نہیں سدھریں گے بلکہ کراچی سمیت ملک کے ہر حصے کو اسلحہ سے پاک کرنا ضروری ہے۔ ہمیں اپنے ملک کے لیے ایک مضبوط چٹان بنانے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر خواتین نے جس طرح پاکستان کے حصول کے وقت اپنی جانوں کی پروا نہ کرتے ہوئے بے شمار کارنامے انجام دیے۔ اب جبکہ پاکستان اپنی بھلائی، جنگ لڑنے میں مصروف ہے تو اس کی تکمیل تک انہیں اپنا بھرپور کردار ادا کرنا ضروری ہے تاکہ مادر وطن میں روشن سویرا جلد طلوع ہو سکے۔

میں آخر میں یہ اہم بات کہتا چاہوں گی کہ جشنِ آزادی منانا ہر پاکستانی کا حق ہے لیکن خوشیوں کا رنگ اس وقت دوہلا ہو جائے گا جب ہم ہر معاملے میں خود کار بن جائیں۔ اس کے لیے ہماری نئی نسل کو وطن کی جڑیں کھوکھلی کرنے والوں سے نبٹنے کا فن سیکھنا ہوگا۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ جب اتنے سالوں سے ہم نے اپنے ملک کو کچھ نہ دیا تو آخر پاکستان بھی ہمیں کب تک نوازتا رہے گا؟ اس کے باوجود ایک خوش آئند بات یہ ہے کہ ہم کبھی ماہیوں نہیں ہوتے۔ لاکھ پشیمان گھبراہٹ والے لڑکے سے ناامید نہیں۔ ہر سال اسی امید کے ویسے کو باقیوں میں تھا سے سبز بلانی پر چمکھاتے رہیں گے، اپنا جشنِ آزادی مناتے رہیں گے۔"

میرہ عادل آپ معروف فنکار ہیں اور ایک عرصے سے مختلف اخبارات کے ساتھ وابستہ رہی ہیں آپ نے اپنے خیالات کا اظہار کچھ ان الفاظ میں کیا "میں ہمیشہ ایک اچھے معاشرے کا خواب دیکھتی آئی ہوں جہاں ہمیں آزادی کا مفہوم عملی شکل میں نظر آتا ہو۔ ہم ہزاروں مسائل میں گرفتار ہو سکتے ہیں مگر خوف کی فضا میں نسلوں کو پروان چڑھانا صحت مند معاشرے کی عکاسی نہیں کرتا۔ مسائل کہاں نہیں ہوتے لیکن خوف ان تمام مسائل پر حاوی آچکا ہے۔ مسائل کے حل کی کچھ ہم کوشش کریں تو کچھ آنے والی نسلیں بہتری لائیں اس طرح ان کی شدت کم ہو سکتی ہے۔ کاش ہم بے فکر ہو کر بچوں کو گھر سے باہر بھیجیں اور باہر بھی امن و آئینہ کی فضا رہے۔ دینی ترقی اور معاشی استحکام کے نئے امکانات ظاہر ہوں اور ہم یا ہمارے بچے اپنے وطن کو چھوڑ کے جانے کا تصور بھی نہ کریں۔ وطن سے محبت مشروط ہو تو پھر وہ محبت نہیں ہوا کرتی۔ یہی خواب شرمندہ تعبیر ہو جائے کہ ہم پر امن شہری ہیں اور قوی و اسلامی وحدت کے لئے اپنا حق، امن، وطن قربان کرنے میں بھی پیچھے نہیں رہتے۔"



ڈاکٹر جہانزیب مغل

آپ منہ اور ملحق کے کینسر کے ماہر سرجن ہیں اور صحت سے متعلق مقامی ٹی وی چینل پر اپنی پیشہ ورانہ خدمات بھی پیش کرتے ہیں۔ آپ اپنے حلقے میں بے حد پر جوش کارکن کی طرح یومِ آزادی مناتے ہیں۔ "وہی انسانیت کی خدمت کرنا کلیشے بن چکا ہے۔ ہم ڈاکٹروں کے لئے یہ سوچ بہت تھکی چکی ہے کہ ہم بغیر معاوضہ لئے آپریشن نہیں کرتے یا دوا نہیں دیتے۔ آپ آئیں میں آپ کو ای پاکستان کے وہ خاموش اور درویش مفت میڈیسن سے طواؤں کہ جو اپنی فیس تو چھوڑتے ہی ہیں بلکہ سرجری کے لئے ضروری اشیاء اور طبی خدمات کو بھی عطیات کی صورت میں لے کر مریض کا علاج معالجہ کراہتے ہیں۔ پاکستان میں ہمیں ایسے ہی ڈاکٹر زور کار ہیں۔ اب ہمارا وطن دنیا کے نقشے پر ظور ہو چکا ہے مگر معاشی و طبی استحکام اب بھی مشکل اہمال ہیں۔ دوسری طرف میں اپنے ہم وطنوں سے کہوں گا کہ خدا را اپنی محبت سے نہ کھیلیں۔ پان گونا گوا غشیات، تمباکو، شیشہ، سب زہر ہیں۔ اپنے اندر محبت اور اخلاص اٹھیلنے زہر نہ منتقل کیجئے۔ آپ ہی قائم نہ رہے تو کیا وطن کیسے لوگ؟"



فرحات مرزا

آپ معروف جم انٹرنیشنل ہیں۔ پاکستان بننے کے بعد کی نسل کی نمائندہ ہستی ہیں آپ کہتی ہیں "ہم نے پاکستان کو رہنے کی ایک مشکل جگہ

تان رنگ و خوں کو توڑ کر ملت میں گم ہو جا

تہ تو رانی رہے باقی نہ ایرانی نہ افغانی

27 رمضان المبارک 1366 ہجری جمادی الاول کو صلیب پر پاکستان کا نقش جلوہ گر ہوا اس طرح اب پاکستان کی عمر 67 برس ہوئی ہے۔ دنیا بھر اسلام کا یہ ملک لاکھوں انسانوں کی جان کی قربانیوں کے بعد حاصل ہوا۔ تاریخ اور جغرافیہ کی یہ شرح خون سے لکھی گئی مگر نئی نسل رُوحِ پاکستان کے فلسفے کو بھونچ نہیں سکتی۔ اگرچہ اس نے ملک کو معرضِ وجود میں آنے نصف صدی سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اس کی تاریخ گونا گوں تجربات سے بھری پڑی ہے۔ بحیثیت قوم ہم نے گزشتہ پندرہ عرصے میں جتنے سیاسی تجربات کئے ہیں اتنے عرصے میں شاید ہی دنیا کی کوئی قوم اس قدر عجیب و غریب تجربات سے گزری ہو۔ آزادی کی جدوجہد سے لے کر پارلیمانی نظام حکومت، صدارتی، بنیادی، جمہوریتیں، مارشل لا، ملک کے دو حصوں میں تقسیم ہو جانا بار بار کے مارشل لا، غلامی اسلام کی کوششیں، پڑوسی ملک افغانستان کی جدوجہد میں شریک ہو کر ایک سپر پاور سے ٹکر، جمہوریت کی بحالی، ملک، گویا ہماری تاریخ منفرد اور متضاد تجربات سے بھری ہوئی ہے۔ ہماری ایک نسل نے پاکستان بننے اور نوٹنے و یکہ لیا اور پھر سنبھلنے و یکہ رہی ہے۔ ہم نے جن لوگوں کی دوا لیں گئیں، آئندہ لوگوں کی بہادر اور فرائض بھی، گو کہ کچھ غلبہ بھی شرمندہ تعبیر نہیں ہوتے مگر کچھ آرزوئیں زندگی میں پوری بھی ہو جاتی ہیں۔ ہم اور آپ آج کے دن آتش بازی تو دیکھتے ہیں۔ اہل وطن اسے آزادی کی آتش بازی کہتے ہیں لیکن کیا ہم نے انکار آزادی بھی دیکھا ہے؟

کیا ہمیں آزادی سے ہمکلام ہونے کا شرف حاصل ہوا؟

کیا جاگیر وادی، غلامیت، جمہوریت اور تعلیم کے فروغ کی انصاف دہلے دیں گے؟ دینی فرق پرستی نے ہمارے خالص دین کو کہاں چھپا دیا وہ کیسے سامنے آئے گا؟ پاکستان میں وہ تعلیم یافتہ، مڈل کلاس کہاں ہے جو جمہوری پرورش کی بنیاد بنا کرتی ہے اور اسی سے اصل داخلی ترقی شروع ہوتی ہے۔ ہمارا بہترین فرض تو یہ ہے کہ آج کے دن جاننے کی کوشش کریں کہ پاکستان کیسے پایا تھا اور کیسے آزادی کو گم کر دیا۔ بد مثنوی، خلافتِ اہل حق، ہندو فرقہ بندی کا جنوں اور ہوس زور قوی اور اسلامی وحدت کے لئے زہر قاتل ہیں شوقی قسمت سے ہم آج کے پاکستانی انہی مسائل کی وجہ سے معاشی اور داخلی ترقی سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ اخلاقی، بحران اور مادیت پرستی کے اس رجحان کے تحت ہمارے بچے پاکستان سے باہر منتقل ہونے کی خواہش کر رہے ہیں۔

ملک میں تباہی کا بحران، مہنگائی، کرپشن، رشوت ستانی، بجلی، پانی اور گیس کے نرخوں میں ہوا اضافہ اور اشیاء صرف کی قیمتوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ آئے دن کی بڑھتی ہوئی قتل و غارتگری اور چور بازاری نے شہر کی بیشتر آبادی کے لئے زندگی انجیرن کر دی ہے پھر بھی یہ ہمارا پاکستان ہے۔ ایک بار پھر جمہوری دور کا آغاز ہوا ہے اور یہ بھی پاکستان کی تاریخ کا نازک دور ہے کیونکہ عوام نے اپنی قیادت سے خوشگوار توقعات وابستہ کر لی ہیں۔ آپ بتائیے کہ پاکستان کے مستقبل کی راہ کیسے تراشی جائے گی؟ والدہ کا دسترخوان یومِ آزادی کے موقع پر سماجی قائدین اور سماجی شخصیتوں کی آراء آپ تکسٹ پیچھا رہا ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابنِ صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو بیسے کماٹے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



پاکستان کا ثقافتی ورثہ 'ملتانی کھسے'

تمثیلہ زاہد

ملتانی پاکستان کی فن و ثقافت اور ہنرمندی کا دو چمکتا جہوم ہے جو اپنی انفرادیت اور اعلیٰ معیاری مصنوعات کی بنا پر پوری دنیا میں مشہور ہے۔ ملتانی ایک تاریخی، ثقافتی اور علمی شہر ہے یہ خطہ شروع ہی سے ہنرمندوں، محنت کشوں، زراعت پیشہ اور باغبانی سے منسلک افراد پر مشتمل رہا ہے۔ یہاں کے کاریگروں کی کاریگری دیکھنے والے دور دور سے سیاح آتے ہیں اور یہاں کے لوگوں کی ہنرمندی دیکھ کر وہ گنگ رو جاتے ہیں۔ ملتانی اہل انڈیا کی دوت، ملتانی قالین، چادرین، نقش کاری (جس میں عطر کی بوتلوں اور دیگر اشیاء پر نقش کشی کی جاتی ہے)، اونٹ کی کھال سے بنے بسپ شیز، منی کے ہاتھوں کی گلی خوبصورت گل کاری اور ملتانی کھسے بے حد مشہور ہیں۔

کھسہ مشرقی ثقافتی ورثہ کا ایک حصہ ہے۔ پہلے زمانے میں گلہاری کے جوتے استعمال کئے جاتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ وہو اور مقامی جغرافیائی حالات کی تبدیلی انسان کے پہننے والے جوتوں پر بھی اثر انداز ہوتی رہی اور یوں گزرتے وقت کے ساتھ گلہاری کے جوتوں کی جگہ جوتے کے جوتوں نے لے لی۔ یہ پہننے میں آرام دہ اور ہلکے جوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان جوتے کے جوتوں کی ہیئت اور اشکال انسانی پسند کے مطابق بدلتی رہی اور یہی طرح سے تیار کئے جاتے تھے۔ شاہی دور میں امرا اور شاہی خاندان کے لوگ کھسہ زیب تن کرتے تھے۔ شہزادہ سلیم بھی کھسہ زیب تن کرتا تھا اسے سلیم شاہی کہا جاتا تھا۔ سلیم شاہی ہاتھوں سے تیار کئے جاتے تھے اس کو بنانے کے

لئے دو سونے کی تاروں کا استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کے علاوہ مختلف رنگوں کے دھاتوں کو بھی ان کی تیاری میں استعمال کیا جاتا تھا۔ یاد رہے کہ جوتے میں پان کی خاص جگہ بھی جو ان کی منفرد پہچان بنی۔ رنجیت سنگھ اور شیر سنگھ مشہور سنگہ لیزر بھی کھسے زیب تن کرتے تھے ان کھسوں کو 'جودہ پوری' کہتے تھے۔ تاریخی اور ادوار گزرتے گئے۔ وقت اور حالات کر دت بدلے رہے۔ شاہی دور میں پہنے جانے والے سلیم شاہی کو آج کے ترقی یافتہ دور میں 'کھسہ' کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ کھسے کی طرح سے تیار کئے جاتے ہیں جو اپنی بناوت اور ساخت کے لحاظ سے مختلف علاقوں میں مختلف طریقوں سے تیار کئے جاتے ہیں۔ ملتانی کھسے اپنے اعلیٰ چمکے، بناوت اور خوبصورتی کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ باوجود سیاح دور دراز علاقوں سے اس شہر نے ملتان کا رخ کرتے ہیں۔ ملتانی کھسے کی تیاری کے لئے کھسے کی کمال استعمال کی جاتی ہے۔ ملتانی پھول والا کھسہ سادہ ہوتا ہے اس کے اوپر اونچی پھول بنا ہوتا ہے۔ اس پر ستاروں کا کام نہیں کیا جاتا۔ یہ آگے سے بند اور پیچھے سے کھلا ہوتا ہے۔ ستاروں والے کھسے پتھر سے اور مسلوں کو ٹانگہ جاتا ہے یہ کھسہ آگے اور پیچھے سے بند ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ رنگین دھاتوں سے بھی کھسہ تیار کیا جاتا ہے جس پر رنگین گنگ اور دوتی ناسکے جاتے ہیں۔ نئے والے کھسے بھی منفرد طرز پر بنائے جاتے ہیں اس پر سنہری باریک تاروں سے کام کیا جاتا ہے یہ کھسے شاہی یا دیہات میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ زندگی کے دھنک رنگوں سے مزین یہ دیہہ زیب، انیس کھسے دراصل ملتان کے لوگوں کی اسٹکوں، جذبات و احساسات، تہذیب و تمدن، تاریخ و ثقافت کی عکاس ہیں۔ یقیناً وہ تو میں تاریخ کے قرطاس پر ہمیشہ زندہ جاوید رہتی ہیں جو اپنے اسلاف کی ثقافت کی تاریخ کے تسلسل کو قائم رکھنے کے لئے محنت کو اپنا شعار بنا کر برکتی ہیں۔ ملتانی کھسے انجمن دست کش ہنرمندوں کی ہنرمندی کا بہترین نمونہ ہیں۔

Cricket Themed Jelly Cheese Cake

Rafhan Birthday surprise

Ingredients:

- 1 Chocolate Cake (sliced through the center to make 2 layers)
- 200g Chocolate Finger Biscuits
- 2 pieces Rafhan Vanilla Custard Jelly (in a dish)
- 1/2 cup Cocoa Powder
- 2 1/2 cups Icing Sugar
- 5 tbsps Rafhan Vanilla Custard Powder
- 4 cups Butter
- 2 1/2 cups Milk

Preparation:

1. Beat the butter until fluffy, add Rafhan Vanilla Custard Powder and whisk well to avoid lumps.
2. Sift in the cocoa powder and icing sugar gradually and whisk till the frosting is thick and spreadable. If required add 1-2 tbsps of milk to soften the icing.
3. Spread icing on one layer of cake and sandwich together with the top layer. Spread the icing across the top and along the sides of the cake.
4. Arrange the chocolate finger biscuits around the cake to create a fence-like effect. Place the dish in the fridge to set.
5. Before serving, mash the set Rafhan Jelly using a fork and spread over the top of the cake.
6. Decorate with whipped cream and serve chilled.

Now you can create these magical desserts at home, simply log on to RafhanDesserts.com or SMS Recipes to 2325 to get your hands on your favourite recipe.

Rafhan se Birthday magical ho!

WWW.PAKSOCIETY.COM

صحت بخش طرز زندگی اور زیادہ توانائی کے لئے

دالدا کنولا آئل

دالدا کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن۔ A، D، E اور کی افادیت بھی اپنی جگہ ہے وٹامن۔ A ہمیں بینائی اور جسم کے خلیات اور ہاتھوں کو چمکنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ بینائی میں جل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند ہاتھوں کی صوف کو بہتر بناتا ہے خصوصاً میڈیکس ممبرین کے انفیکشن کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ وٹامن۔ D ہڈیوں میں بھر پورے پن سے تحفظ فراہم کرنے کے علاوہ خون میں کمیشن کی سطح کو متوازن رکھنے، اعصابی نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی اہم ہے۔ وٹامن۔ E جسم کے اخٹی آکسیڈنٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے کلوٹ بننے میں کمی کرتا ہے۔ اسی طرح بلڈ پریشر پر قابو پانے اور خون میں شکر کی مقدار کو کم کرنا بھی اس کے فوائد میں شامل ہے۔ مسابقت کے دور میں بہترین صحت اور زیادہ توانائی کے حصول کے لئے دالدا کنولا آئل ضروری لیٹی ایسڈز اور اضافی وٹامنز کی بدولت آپ کو رکے زندگی کی دوڑ میں دوسرے سے آگے بلکہ بہت آگے۔

ضروری عوامل ہیں جن پر ہماری صحت اور نشوونما ہی نہیں بلکہ اہلی کارکردگی اور نمایاں کامیابیوں کے حصول کا دار و مدار بھی ہے زندگی میں بڑھتے ہوئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے ہمیں زیادہ توانائی کی ضرورت ہے۔

آئیے آج ہی سے اپنے اور اپنے پیاروں کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرتے ہیں۔ اپنی خوراک میں باقاعدگی کے ساتھ ایسے اجزاء شامل کئے جائیں جو ہمیں صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بہتر بنانے میں مثبت کردار ادا کر سکیں۔ دالدا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو کہ وٹامن پاور کے ساتھ پیش کیا گیا۔ ضروری فیٹی ایسڈز 3 اور 6 جو کہ انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور ان کا ہماری خوراک میں موجود ہونا بہت اہم ہے ان میں انفیکشن میں کمی کرنے کی صلاحیت آرٹھرٹس، کینسر اور امراض قلب سے بچاؤ میں موثر ہوتی ہے۔ یہ ہمارے دماغ کی کارکردگی، بینائی اور مزاج سے متعلق درپیش مسائل پر قابو پانے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ صحت و توانائی صرف روزمرہ کام کاج کے لئے درکار نہیں بلکہ اس کا اثر بجا طور پر ہمارے مزاج اور رویوں پر بھی ظاہر ہوتا ہے جو کہ گھریلو اور سماجی مسائل میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے گویا خوشحالی اور کامیابی کے تمام راستے صحت سے منسلک ہیں۔

زندگی کی جہاد، بنیادی ضروریات کا پورا ہونا، معیار زندگی کا بہتر ہونا، اعلیٰ تعلیم، معاشی استحکام، خوشحال خاندان اور باوقار سماجی تعلقات یہ محض لفظی اصطلاحات نہیں بلکہ سچے بڑے ہر ایک کے لئے قدم قدم پر سامنے آنے والے چیلنجز ہیں جن کا سامنا کرتے کرتے وقت گزرنے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ برقی رفتار طرز زندگی اور بڑھتے ہوئے مقابلہ کی دوڑ میں آگے نکلنے کی جستجو روزمرہ کا معمول بن چکے ہیں۔ ان مصروفیات میں اکثر و بیشتر ہمارے کھانے پینے کے اوقات اور معیار متاثر ہوتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ جنک فوڈ، فاسٹ فوڈ ہمارے روزمرہ کھانے بن جاتے ہیں صرف یہی نہیں بلکہ کھانا کھانے کے اوقات میں مسلسل تبدیلیاں جلدی میں کھانا، جوں جوں کھانے پینے کے لئے تو کافی ہو سکتے ہیں لیکن صحت اور نشوونما کے لئے ہرگز بھی نہیں۔ اسی لئے بہت ضروری ہے کہ وقت پر کھانا کھانے کا اہتمام، متوازن خوراک اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا کھانا اور نیکلٹ میں کھانے سے اجتناب ہماری اولین ترجیحات میں شامل ہو۔

اپنے ماحول پر ایک طائرانہ نگاہ ڈالئے تو مشاہدہ کریں گے کہ بہت سے بظاہر صحت مند نظر آنے والے افراد یا تو گھریلو اور سماجی معاملات میں توازن نہیں رکھ سکتے یا پھر تعلیمی یا کاروباری امور میں مطلوبہ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں ناکام رہتے ہیں یقیناً اپنے ذاتی کام جیسے آرام اور کھانے پینے پر محض دیگر ذمہ داریوں پر ترجیح دیتے ہوئے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ وقتی رویے ہماری مستقل عادات کا حصہ بن جاتے ہیں۔ ہماری صحت کو رفتہ رفتہ چمکنے والا نقصان پالا کر شخصیت اور کارکردگی پر اثر انداز ہو کر ہماری ترقی اور خوشحالی کے راستے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ بات صرف یہیں ختم نہیں ہوتی بلکہ خدا نخواستہ علاج یا دائمی امراض کے خطرات بھی بڑھ سکتے ہیں۔

کہیں ایسا نہ ہو کہ کامیابیوں کے حصول اور ترقی کے خواب ادھورے رہ جائیں صحت کے حصول اور اس کی جہاد کے لئے صحت مند طرز زندگی کے اصولوں کو گفتگو سے باہر لا کر اپنی زندگی کے مستقل معمولات کا حصہ بنانا ہوگا اور یہ معیار محض اپنے لئے ہی نہیں بلکہ سب کے لئے مقرر کیا جانا ضروری ہے۔ خوشگوار ماحول، تازہ آب و ہوا میں چل قدمی، کام اور آرام کے اوقات میں توازن کھانے کی مقدار میں اعتدال، تازہ اور خالص غذائی اجزاء کا انتخاب وہ





عید مبارک



خوشیوں بھرا... برسوں کا رشتہ سب سے سچا!



f YoungsFood | www.youngsfood.com | UAN:111-YOUNGS

WWW.PAKSOCIETY.COM



آڑو...

بہترین اینٹی کینسر پھل

اس میں شامل پولی فینولز

ضرر رساں اثرات دور کرتے ہیں

Metastasis کے

خطرے کو کم کرنے والے علاقے میں ایک منفرد اضافہ

ہیں۔ میٹاسٹسی ایک عضو سے دوسرے عضو تک کینسر کے پھیلنے کا نام ہے۔ یہ صورتحال بریسٹ کینسر کے علاوہ دیگر سرطانوں میں بھی مہلک ثابت ہوتی ہے۔ یہ مرکبات آڑو سے کشید و عرق کی صورت میں ایسے جاکتے ہیں عاودہ از میں روزانہ دوا میں آڑو کا بھی یہ فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

واٹسن یونیورسٹی میں فوڈ سائنس کی اسٹنٹ پروفیسر گلیٹا لوراؤ اور ان کی

گروپ کا زیادہ استعمال کرنے والے افراد گریجواں اور سبزیوں کو بھی ٹوراک کا حصہ نہ بنائیں تو ان میں مختلف سرطانوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سائنسدانوں نے آڑو میں جیکو ایسے مرکبات دریافت کئے ہیں جو سینے کے سرطان خلیوں کی افزائش روکنے میں مدد دیتے ہیں۔ ان آڑو میں سبزیوں اور پھل بھی ایسی آکسیڈینٹس اور اینٹی کینسر خیمیاٹ رکھتے ہیں مگر آج بطور خاص آڑو ذکر کرتے ہیں۔

واٹسن انسٹیٹیوٹ آف نیوٹریشن اور ٹیکساس کے محققین کے مطابق یہ مرکبات

ساتھیوں نے

2009 میں ایک جائزے میں یہ دکھایا تھا کہ

آڑو اور آڑو کے عرقیات کو استعمال کرتے ہوئے جیسری ڈشز میں پھر کئے ہوئے سینے کے سرطان کے خلیات کی افزائش روکی جاسکتی ہے۔ ان نئے جائزے کے سلسلے میں ریسرچر نے بریسٹ کینسر کے خلیات چوبیس ایک جلد کے پیچ پیچہ کئے تھے۔ یہ ٹیکسٹ Xenograft کہلاتی ہے اور اسے اکثر زخم جانوروں میں پھانسی کے سرطان خلیات کی افزائش دیکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ اس سے ملتا جلتا عمل ہے جس میں رسولیاں تشکیل پاتی ہیں اور پھر بڑھتی ہیں۔ جانوروں کی جلد میں ان خلیات کو ایک ہفتے تک براہے کا موقع دیا گیا۔ اس کے بعد ریسرچر نے چوبیس آڑو میں پائے جانے والے مرکبات پولی فینولز کی مختلف خوراکیں پلائیں۔ یہ دو مرکبات ہیں جو سورج کی بالائے نشی تابکاری کے سرورساں اثرات سے نجات کو محفوظ رکھتے ہیں۔

ڈاکٹر لوراؤ نے بتایا کہ ایسے بہت سے جائزے پہلے لئے چاہئے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ یہ مرکبات اینٹی آکسیڈینٹس کے طور پر کام کرتے ہیں اور ای این اے کو اس نقصان سے بچاتے ہیں جس کے نتیجے میں سرطان ہوتا ہے۔ جن چوبیسوں کو پولی فینولز کپاؤ نڈز کی بڑی خوراکیں دی گئی تھیں۔ 12 دن بعد دیکھا گیا کہ ان رسولیوں کا سائز چھوٹا ہو گیا ہے اور ان میں خون کی نالیاں بھی بہت کم ہیں جو ان رسولیوں کو دوسرے اعضا تک لے جانے میں مددگار ہوتی ہیں۔

ٹیکساس میں قائم ایگری انک ریسرچ میں غذائی سائنسدانوں کے مطابق آڑو میں ایسے کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے وہ نارمل خلیوں کو متاثر نہیں کرتے۔ اب یہ دریافت ہو چکا ہے کہ مرکبات کا آمیزہ کینسر کو ایک عضو سے دوسرے عضو تک منتقل ہونے یا Metastasis سے بھی بچاتا ہے۔

بے شمار غذائی اجزاء سے مالا مال آڑو اللہ کی خاص نعمت ہے۔ اس میں میٹاسٹیس، پوٹاشیم، فاسفورس، پروٹین، نشاستہ، فولاد، میگنیشیم، سولیم، زنک کے علاوہ وٹامن A اور C کے علاوہ اور تھیمین بھی پایا جاتا ہے۔

پینچ میلبا وڈ کریم کسٹروڈ



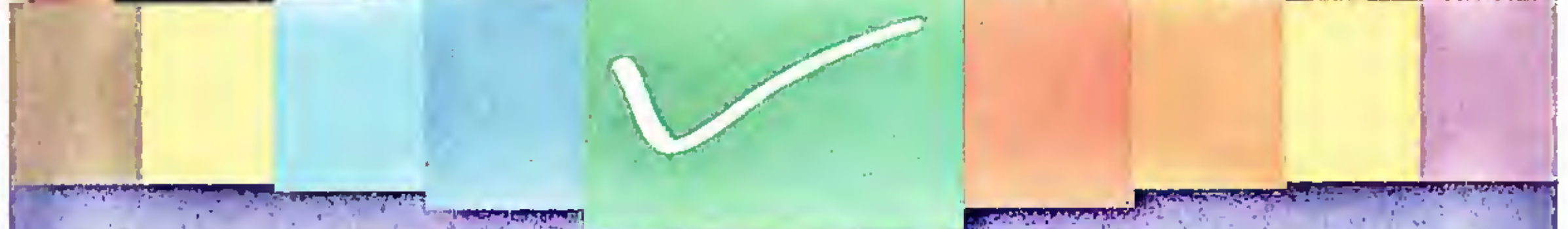
اجزاء:

آڑو	تین عدد درمیانے
دودھ	آدھا لیٹر
چینی	دو چمچ
کارن فلار	تین کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
دارچینی پس ہوئی	ایک چمچائی جائے کا چمچ
وینلا اسنس	ایک چمچائی جائے کا چمچ
لیمن نوڈلر	چینی بھر

تقریباً:

- آڑو کو چھیل کر سلائس کاٹ لیں، ان میں ڈال کر بجلی آگ پر ڈھک کر رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں تین چمچائی پیالی چینی ڈال کر دھکن کھول کر پکائیں، بجلی آگ پر جب چینی پھیلنے لگے تو اس میں نوڈلر اور ایک چمچائی پیالی پانی ڈال دیں
- چینی مکمل حل ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں اور درجہ حرارت ڈال کر غلٹھ کرنے رکھ دیں
- کارن فلار کو دوسرے تین چمچ غلٹھ سے دودھ میں گھول لیں اور اس میں اسنس ملا لیں
- کسٹروڈ بنانے کے لئے دودھ کو پالنے رکھیں اور مال آگ پر چینی ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلار کا کچھڑا دیں
- ڈرامی آگ تیز کر کے تیزی سے چمچ چلائیں اور گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں
- کریم کو غلٹھ اور کسٹروڈ کو غلٹھ کر کے پھیلت لیں اور کسٹروڈ کو غلٹھ کر کے اس میں ملا لیں

پینچ میلبا: پینچ میلبا یا آٹو کریم ڈال کر اوپر سے چمچ میلبا ڈال دیں اور اچھی طرح غلٹھ کر کے پیش کریں۔



کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS

www.pak-paint.com www.facebook.com/happilacpaints

WWW.PAKSOCIETY.COM



گر میوں کا توڑ کرے گولہ گنڈا سوال اٹھتا ہے

برف صاف پانی کی ہے یا نہیں؟

پاک سرزمین پاکستان زندہ دلوں کا ملک ہے۔ یہاں ہر صوبے، ہر شہر میں کوئی نہ کوئی کھانے کی خاص چیز ہے جو چلتے چلتے ہمارے قدم طہر جاتے ہیں مثلاً پشاور کے چلی کباب، کوئٹہ کا ٹنکین کوشت، لاہور کی بکسن اور پڑے والی لسن، ہادام کی کبیر، بیچے کے پائے، کراچی کا سوہن حلوہ یا پھر کراچی کے دھوراجی کا ڈاکٹہ وار گولہ گنڈا، یہ سب نہ کھایا تو کیا جی؟

برف کے چورے پر لال شربت، اور بچ اور رس بھری کا سیرپ، آئس کریم سوڈا، کین میں محفوظ اناس، کنڈیڈ ملک، خشک پھل اور میوے، چاکلیٹ اور گرمیوں کی شائیں سفیدی کرنے کی ایک مہر پار رہیں۔ سب سے پہلے بیرون کراچی رہنے والے قارئین دھوراجی کے علاقے سے واقف ہوں۔ یہ کراچی کے مغربی حصے کی امراء، اعلیٰ متوسط اور متوسط ہر طبقہ ہائے فکر پر مشتمل آبادی ہے تاہم اکثریت مسیح کیونتی کی ہے۔

شاید آپ کے بچوں کی

کوئی یاد دہانی ہو مگر میوں کی چٹپٹاتی دوپہروں

میں ایک ٹھیلے والا شین ٹنکین بجاتا ہوا گولہ گنڈا بیچے آتا۔ اس کے ٹھیلے پر ہرے، کاسنی، لال، پیلے اور مالے رنگ کے کئی شربتوں کی بوتلیں قطار اندر قطار بھی رہتیں اور آٹھ آنے سے ایک روپے تک اسٹک میں لگا ہوا گولہ گنڈا بچوں کو اپنا دیا نہ بنانے رکھتا۔ اسکولوں، کالجوں کے اطراف بھی دوپہر کے وقت ایسے ہی ٹھیلے والے موجود ہوتے اور طلباء مگر جانے سے پہلے طبیعت ہشاش بشاش کر لیتے تھے۔

دھوراجی کے یہ پتھارے والے بہت منظم انداز میں کاروبار کر رہے ہیں مگر یہ دو چار دن کا قصہ نہیں تقسیم ہند سے پہلے بھارتی گجرات کے یہ باقی وہاں بھی

جدی پیشی یہی کام

کرتے تھے۔ تقسیم کے بعد یہ پاکستان منتقل ہو کر یہاں وہی

کاروبار کرنے لگے۔ یہاں آپ کو سلیم قادر انکل گولہ گنڈا اور سی سے بک تک بک تک کرنا نظر آ جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی چاٹ والے صاحب کا کھوکھا ہے اور اس کے قریب ہی خالد سلیم آٹہ گولہ ہے۔

لوگ کہتے ہیں کہ یہاں پوری ایک نسل پروان خیزی اس کاروبار کے ساتھ منسلک ہونے والوں اور گولے گنڈوں سے شوق فرمانے والوں کا دلوں و کچے کر انہیں بہت خوشی ہوتی ہے۔

آئس ڈیو والے یہاں صاف سترے پانی سے بنی ہوئی برف فراہم کرتے ہیں۔ ایسے ہی ایک ٹھیلے والے حاجی محمد توفیق اب بھی اس ہوشیار مہنگائی میں گولے گنڈے کا ایک گلاس 50 روپے اور بڑا پیالہ 150 روپے میں بیچتے ہیں۔ وہ تفصیل بتاتے ہیں کہ 'مب' افروزی قوت کا عمل و نفل بہت حد تک کم ہو چکا ہے اور ہم برف کو لے کر کام مشینوں کی مدد سے کر لیتے ہیں۔ گولے گنڈے کا بنیادی جزو برف ہی ہوتی ہے اگر یہ کسی بھی طرح آلودہ ہو جائے تو اتنے شربت، اچھا دودھ تازہ پھل یا بہترین آئس کریم سب کے سب آلودہ ہو جاتے ہیں۔ ہم یہاں گرم موسم کی شدت کو بہت حد تک کم کرنے ہی نہیں بلکہ صحت بخش شربت دینے کے لئے پیسے ہیں۔ ہمارے ذہن میں عوام کی تندرستی اور توانائی کا خیال ہوتا ہے کیونکہ ہمارے گاہک ہمارا سرمایہ ہیں، ہم اپنے نام، سادہ اور معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ بے شک اب دھوراجی کے گھر سے نکلنے والوں کو گھر لوٹنے کا یقین نہیں اور ہمیں اپنے کل کاظم نہیں اس لئے آج اور ابھی جتنے مہر پار انداز میں بیٹا ہے جی لیں۔ ہم آئس ڈیو کے معیار کو خوب اچھی طرح جانچ کر برف خریدنے کا معاہدہ کرتے ہیں پس اس سے زیادہ کیا جواب دہی کریں۔ آپ گولہ گنڈا کھائیں اور گرمی ہو جائے گی۔"



ife Mother Choice Sweet Rewards



With Mother Choice Brand Baking Soda and Sugar varieties, you get results that are fast, good and easy. Just add in your recipe, quality ingredients and rigorous testing are already in the product.

Try any our product You'll see how easy it is to bring the classic sweetness in your favorite dishes.

REPCOM

Email: rossmoor@cyber.net.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM

بھنڈی...

موسم گرما کی صحت بخش سبزی
یہ ہے وٹامنز اور معدنیات سے لدی ہوئی
ارم شفیق

بھنڈی موسم گرما کی ایک پسندیدہ سبزی ہے۔ اسے انگریزی میں Lady Finger اور عربی میں ہامیا اور ہندی میں اؤکرا کہا جاتا ہے۔ بھنڈی کا پودا زمین سے پانچ فٹ تک بلند ہوتا ہے جس کا تار و کس دار ہوتا ہے اور پتے وندائے دار ہوتے ہیں۔ پھول بڑے اور نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ بھنڈی پانچ سے بارہ سینٹی میٹر تک لمبی ہو سکتی ہے۔ اس کی بیرونی سطح پر اجڑی ہوئی لکیریں ہوتی ہیں۔ بھنڈی بھی روئیں دار ہوتی ہے۔ اسے سب سے پہلے انڈونیشیا میں دریافت کیا گیا تھا اور پھر وہاں سے یہ یورپ، امریکہ اور ایشیائی ممالک میں مقبول ہوتی گئی۔ مصریوں کی یہ محبوب غذا ہے۔ بھنڈی اگانا نہایت آسان ہے گھر کے پانچوں میں بھنڈی کی کاشت آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ اس کی گھریلو فصل پورے موسم میں آپ کے باورچی خانے کی ضروریات پوری کر سکتی ہے۔ اسے خشک کر کے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔ بھنڈی کی کاشت کے لئے گرم مرطوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ 25 سے 30 سینٹی گریڈ میں اس کا بیج تیزی سے بڑھتا اور پھولتا ہے۔ پنجاب کے میدانی علاقوں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے یہ فصل مئی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری فصل کچھ جون میں بویا جاتا ہے اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔ بھنڈی کے لئے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال کی جاتی ہے۔ بیج بونے کے بعد ہر بیجے ہلکی آبیاری کی جاتی ہے پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہو جائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہئے۔ ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔

اس سبزی کو گوشت کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے اور گوشت کے بغیر بھی پیاز کے ساتھ نہایت حرے کی بنتی ہے۔ بھنڈی کا ساں بناتے وقت اسے تگی میں زیادہ تھپا یا زیادہ دھیک بھوننا نہیں چاہئے۔ آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامن اور کئی مفید غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔

بھنڈی کا شمار ان سبزیوں میں ہوتا ہے جو غذائی استعمال کے ساتھ ساتھ ادویاتی استعمال بھی کر سکتی ہیں۔ بھنڈی میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جن میں نشاستہ، کینشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، جست، آئینہ دین، میکینشیم، فولاد، وٹامن C، B، A اور کئی اقسام کی پروٹین بھی شامل ہیں۔

بھنڈی کا استعمال مٹانے کے درم، پیشاب کی نالی کی سوزش میں بے حد نافع ہے، پیشاب کی جلن میں بھنڈی کا جوشاندہ فوری طور پر سکون دیتا ہے۔ ذیابہ چھٹا تک بھنڈیاں، ذیابہ چھٹا تک پانی میں تین سے چار منٹ تک ابال کر جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے چھان کر چھنی ملا کر مرہلے کو دیتے ہیں یہ جوشاندہ مٹانے کے درم اور سوزاک میں بھی مفید ہے۔



سوزش اور پھپھڑوں کی تکالیف میں بھنڈی نافع ہے خصوصاً دمہ میں اس کا استعمال بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔

بھنڈی میں موجود سوڈیم اور پوٹاشیم شریانوں کی تنگی کے خطرے کو کم کر کے دل کی تکالیف کیلئے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اگر گرمی کی وجہ سے بچپش ہو جائے یا تپ آتا ہو تو اس کا شوربہ بنا کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ آنکھوں کی خراش اس سے دور ہوتی ہے۔

بھنڈی میں موجود وٹامن جلدی امراض میں تحفظ فراہم کرتے ہیں خصوصاً دانوں اور کیلیم مہاسوں میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

بھنڈی کا استعمال وزن کم کرنے کے لئے بھی کیا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم کو تمام غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے مگر وزن میں خاطر خواہ اضافے کا باعث نہیں بنتی۔ بالوں میں چمک اور جان پیدا کرنے کے لئے بھنڈی کا پانی کئی بھر کی طرح بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے لئے ایک گلاس پانی میں لہائی کے رنگ پانچ سے چھ بھنڈیاں کاٹ کر ڈال دیں اور انہیں ابال کر بھنڈی جلیدہ کر لیں اور پانی ٹھنڈا کر کے چند قطرے لیون کا رس ملا کر بالوں پر لگائیں بال گھنے، چمکدار اور شاندار ہو جائیں گے۔

مردوں اور عورتوں کے پوشیدہ امراض میں بھنڈی کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔ خصوصاً لیکوریا میں اس کا استعمال صحت دیتا ہے۔ ذیابیس کے مریضوں کے لئے بھی بھنڈی بے حد مفید ہے۔ دو بھنڈیاں لے کر ان کی ڈنڈی اور نیچے سے سراکٹ کر اور درمیان میں چیراگا کر رات بھر کے لئے ایک گلاس پانی میں بھگوویں۔ صبح نہار منہ بھنڈی نکال کر پانی پی لیں۔ دو ہفتے متواتر یہ عمل کرنے سے ہمایا تک حد تک بڑھی ہوئی شوگر بھی متوازن ہونے لگتی ہے۔

بھنڈی چونکہ بہت سے غذائی اجزاء سے مالا مال ہوتی ہے۔ اس لئے حاملہ خواتین کے لئے اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود فولک ایسڈ بچوں کے اعصاب بنانے میں معاون ہوتا ہے۔ بھنڈی معدہ اور آنکھوں کے امراض کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ خصوصاً السر میں یہ بے حد نافع ہے اور آنکھوں کو تقویت دے کر ہائے کو بہتر بناتی ہے اور اس میں موجود فائبر قبض سے نجات دیتا ہے۔ بھنڈی میں Antioxidants موجود ہوتے ہیں جو جسم کو مختلف اقسام کے کینسرز کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔ بھنڈی میں چونکہ وٹامن C کثیر تعداد میں موجود ہوتا ہے اس لئے گلے کی

35 YEARS of Excellence

خوابدورتی کے لیے



Gipsy®

**AMAZING
CREAM**



Help Line: 0321-7004990
f Gipsy Cosmetics
sahamtraders@hotmail.com

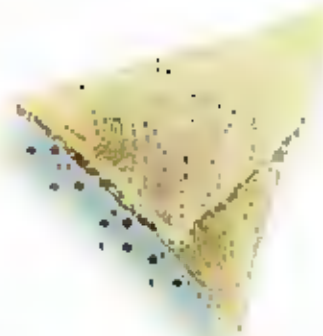
AL HAMRA

WWW.PAKSOCIETY.COM





Why our own Samosa Patti?



With our commitment to food-safety, we could not use the commercially available samosa patti produced under unhygienic conditions. While other providers of samosa may use these, they didn't meet our stringent standards of food-safety. Therefore, with extensive R&D, we decided to produce the samosa patti ourselves, using state-of-the-art equipment and technology.

Tray packing



Being a delicate product, we decided to tray pack the Samosa, so it reaches you in optimal condition.

Pakistan's Favourite ChickenSM

WWW.PAKSOCIETY.COM

Safe and Healthy
chicken

crispy samosa

*wrapped in our own
samosa patti*

No MSG
No Preservatives
No Nitrates or Nitrites
0g Trans Fat
per serving



KandNs.com



/KandNs

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



کھیرا صحت کے لئے ہمارا

کھانئیں اور ماسک لگائیں، دہرے فائدے پائیں

راحت شہناز

کھیرا آپ کی مجموعی صحت بحال رکھتا ہے۔ اسے بعض ماہرین پر فوڈ بھی کہتے ہیں۔ اس سبزی کی بے شمار خوبیاں ہیں۔ چند درج ذیل ہیں جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ اگر آپ اتنے مصروف رہتے ہیں کہ پانی بھی پینے کی فرصت نہیں ہوتی تو ششدر کھیرا کھالیا کریں۔ خاص کر ملازمت پیشہ خواتین کھیرا اپنے ہمراہ لے جایا کریں تو بہت اچھا ہے کیونکہ یہ گرمی کو مارتا ہے اور اگر تیزابیت ہو جائے تو اس تکلیف کا مداوا بھی کرتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں تو جگہ جگہ ٹھیلوں پر کٹے ہوئے سلاڈ کی شکل میں تراشے ہوئے کھیرے بھی نظر آتے ہیں۔ اگر آپ ثابت خرید لیں اور اپنی صاف ستھری چھری سے کاٹ لیں تو چھلکا ضائع نہ کریں اسے بھی کھائیں۔

• ہمارے جسم کی بڑھتی ضرورت کے مطابق کھیرے میں وٹامنز B، A اور C موجود ہیں جو ہمارے مددگار کام کو تیار رکھتے ہیں۔

• کھیرے کے ساتھ بالک اور گاجر کو بھی شامل کر کے ان کا مشترکہ جوس نکال کر پینے سے ذریعہ سے کہیں بہتر مشروب ہے۔ گاجر کو چھلکا کرین اور کھیرے کو بھی مناسب سمجھیں تو جمیل لیں اس طرح گرائنڈ کریں بالینڈ کریں گی تو چھتوں میں موجود وٹامن C ضائع نہیں ہوگا۔

• کھیرا کھانے سے باضربہتر ہوگا۔ کھانا جلد ہضم ہوگا۔ وزن کم کرنے میں مدد ملے گی۔ سوپ اور سلاڈوں میں اس کا استعمال جاری رکھنا بہتر ہوتا ہے۔

• یہ سبزی آپ دہی میں ملا کر کھائیے، اچکنائی سے پاک دہی ہوگا تو وزن بڑھنے کا خدشہ بھی نہیں۔

• کمپیوٹر اور لپ ٹاپ پر بہت دیر تک کام کرنے سے آنکھیں خشک بھی ہوتی ہے اور دباؤ بھی بڑھتا ہے۔ ہر روز کسی وقت کھیرے کی دو قاشیں آنکھوں پر رکھنے سے سوزش دور ہوتی ہے۔ جلد تروتازہ ہوتی ہے۔ تھکاوٹ بھی جاتی رہتی ہے۔ آنکھوں کے نیچے جو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں سی بن جاتی ہیں اور آنکھیں متورم سی محسوس ہوتی ہیں یہ شکایت بھی رفتہ رفتہ دور ہو جاتی ہے۔



کھیرا حسن کا محافظ

اس میں شامل حیرت انگیز معدنی Silica موجود ہے جو بالوں اور ناخنوں کو زیادہ چمکدار اور مضبوط کرتا ہے اس جزو کے علاوہ اس میں ممدحک بھی ہوتا ہے جو بالوں کی افزائش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کھیرے کے جوس کو ہفتہ میں ایک بار بالوں پر لگانے سے نمایاں تبدیلی محسوس ہوگی۔

• یہ اپنی کینسر ہنزی بھی ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء کینسر (اور خاص کر بڑی آنت کے کینسر) کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔

• شوگر کے مریضوں کے لئے کھیرا تریاق سے کم نہیں کیونکہ اس میں ایک ایسا ہارمون ہے جو لیلے کے خلیات کو انسولین کی پیداوار کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔

• براہتے ہوئے کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے کھیرا اصول ہیرا ہے کیونکہ اس میں موجود ہیں ایسے کیمیائی مرکبات Sterols جو خون میں کولیسٹرول کی سطح گھٹاتے ہیں۔ پھر یہ فائبر، پوٹاشیم اور میگنیشیم بھی رکھتا ہے چنانچہ یہ غذائیت بخش اجزاء بہت موثر انداز سے بلڈ پریشر کو معمول کی سطح یا قریب رکھتے ہیں۔

• کھیرا منہ کے امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ سوزھے اگر سوجے ہوئے ہوں اور ان سے خون رستا ہو تو کھیرے کا جوس استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھیرے کی قاش چوسنے سے فائو کیملز زبان اور منہ کے چھالوں کو ختم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنے سے نجات ملتی ہے۔ ماں بننے والی خواتین میں پورک ایسڈ براہ جائے تو گوشت کی مقدار کم کر کے کھیرا زیادہ کھالینا مفید ہوتا ہے۔ سردیوں کے آرام کے لئے بھی کھیرا کھایا جاسکتا ہے کیونکہ اس میں وٹامنز B، شکر اور الکترولائٹس ہوتے ہیں جو بہت کارآمد اجزاء ہیں۔



پیارا ملک پاکستان اور

دل کا سترخوان

ہمارا ملک پاکستان ہے تو **وَاللّٰہ** اور ہم سب ہیں۔ کیونکہ پاکستان ہی وہ اکائی ہے جو ہم سب کو آپس میں جوڑے رکھتی ہے اور جو ساری دنیا میں ہماری پہچان ہے۔ اگست کے مہینے میں ہی چونکہ ہمارا ملک وجود میں آیا، اس لیے ہم نے اسی مناسبت سے اس شمارے کا نام، جشن آزادی اسپیشل رکھا ہے۔ اس خاص شمارے میں ہم نے مزے مزے کی بہت ہی خاص کھانوں کی تراکیب بھی شامل کی ہیں، جن سے بنے کھانے آپ کو یقیناً پسند آئیں گے اور ان کے سامنے آپ اور آپ کے گھر والے بڑے بڑے ریسٹورانٹس کے کھانوں کو بھول جائیں گے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

171

چارے چھدر	بادام	ایک گلو
چار کھانے کے بیج	دھن	250 گرام
دودھ	بڑی الائچی	مسبہ ڈونکہ
ایک پتہ	تیز بات	ایک کھانے کا بیج
ایک چائے کا بیج	جینٹا	دودھ وریانی
چار کھانے کے بیج	فریش کریم	چارے چھدر
تھکنا سے چار عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا بیج
دو کھانے کے بیج	مارجرین یا بھنسن	ایک چائے کا بیج
دو کھانے کے بیج	دودھ یا کھجور کا مکھن	چارے چھدر

۱۰۰

- جن میں صاف دیکھ کر کہیں، پکار کر کہیں، اور دنیا اور دنیا میں ہر چیز کو اپنے ہر لمحہ میں دیکھ کر کہیں
- بڑا، بڑی اور بچی اور بچہ جو کہ میں میں والی کہیں میں تو میں چلی جانی والی کہاں کہیں اور اپنی شکست ہونے پر اس کچھ کو اپنے تر لیں
- جین میں مارا جین یا جین کے والدہ اکھٹ آگے کے ساتھ والیں اور اس میں چکر کہیں تو ہے کالج چنے کے کھول دلوں کو سہرے کے لڑائی کر کے نکال لیں
- پھر اس جین میں جھڑپا لے والی کر کر کر والیں، اور اس میں اور ایک لہسن اور چکن والی کر کر کر آگے میں ہوں میں
- تیل تیلوہ ہونے پہ اس میں چار کا لہجہ اور پو پ کی دوتی ہرنی سر میں والی کر کر میں
- دی میں شک اور تیلی شامل کر دیں
- چکن میں چار کا لہجہ لانی شک ہونے ہم دی کا کچھ والی کر کر لگی آگے میں پکے کے لیے رکھ دیں
- چکن میں چار کا لہجہ لانی شک ہونے ہم دی کا کچھ والی کر کر لگی آگے میں پکے کے لیے رکھ دیں

پیر: چٹا شش:

پانچ ستارہ مسیحا گرم گرم ڈش میں 6 اعلیٰ ترین فنی ٹان کے ساتھ پیش کریں۔

آپ کی دعا: پندروست ہمیں من: **خدا کا نام:** تمیں سے بخشش من: **افرا:** پانچ سے بچ کے لئے



ہرے مصالحے کے سنگے

ایک کلو	کالی مرغی گندی ہوتی	ایک پائے کا بچہ
تنگ	سفید مرغی اسی ہوتی	ایک پائے کا بچہ
اور گاہن پنا ہوا	ہری مرغی	چھت آٹھ عدد
سفید زبرد	ہر اوضیاء	ایک گھنٹہ
لیونہ اور	آدھی پال	مضبوط ضرورت

1

- [illegible]

پر پریشانی:

مکرم، جم شریف کو ملا، وہ علی کی چالیس اور پودوں کے ساتھ پیش کر دیا۔

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ پلانے کا وقت: آدھا گھنٹہ انفرادی: ہدایت پانچ کے لئے





121



- PARSOCIETY f PARSOCIETY

لاہوری ناشتہ

مرغ چھوٹے

اجزاء:

چکن	ایک کلو	لال مرغ بھی ہوگی	ایک کلو کاٹے کاٹج
سفید چنے	ایک پیالی	دھنیا پیا ہوا	ایک کلو کاٹج
اورک بسن پیا ہوا	دو کلو کاٹے کاٹج	سفید زہرہ	ایک چائے کاٹج
حب	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کاٹج
پیاز	دو عدد درمیان	برہی مرچیں	باریک کی ہوئی تھیں سے چار عدد
لہار	تین عدد درمیان	برادھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی ٹمبی
		ڈالڈا کوٹکے آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چنوں کو ابلانے کے لئے انھیں اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کاٹج میں لٹھا سو ڈال کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ دو بار دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اقی دیر لائیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہار کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- ٹین میں ڈالڈا کوٹکے آئل کو درمیان آگ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے پیاز کو سہرا پرائی کر لیں۔ پھر اس میں اورک بسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور لہار ڈال کر اقی دیر پکائیں کہ دو اچھی طرح گل جائے
- پھر تک، لال مرغ، دھنیا، زہرہ، ہلدی اور تھیں ڈال کر اقی دیر بھونیں کہ تیل طبع ہو جائے
- چنے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور آدھی آگ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں

لاہوری حلوہ

اجزاء:

سوچی	دو پیالی	پانی	تین پیالی
چینی	ڈھائی پیالی	الائی، بارہم پتے	حسب پسند
دودھ	ایک پیالی	فنگ تاریل	حسب پسند
ڈالڈا VTF بنا پتی	ڈیڑھ پیالی		

ترکیب:

- ٹین میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر اس میں الائی کے عدالے اور مٹے کے ہونے پر دام پتے ڈال کر لرائی کریں
 - پھر اس میں سوچی ڈال کر خوشبو آئے تک بھونیں۔ طبعہ چینی میں دودھ، پانی اور چینی کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور درمیان آگ پر تین سے چار منٹ پکائیں
 - چینی کے کیمپر کو بھنی ہوئی سوچی میں ڈال کر ملا لیں اور چینی کو بھنی آگ پر تو بے پردہ کر دیں
 - جب پانی فنگ ہونے لگے تو کٹا دس سے ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالنے ہوئے بھون کر چھلے سے اتار لیں
 - تاریل کی باریک کاٹش کات کر بھگو کر تھیں اور حلوہ تیار ہونے پر اس پر ڈال کر گرم گرم پیش کریں
- پریزینٹیشن:
- ان تمام چیزوں کو کالوں میں ملا لیں اور گرم گرم پکھن پکھن یا ٹمبی لسی کے ساتھ لطف اٹھائیں

بونگ کا سالن

اجزاء:

بونگ کا گوشت	ایک کلو	لال مرغ بھی ہوگی	ایک کلو کاٹے کاٹج
تک	حسب ذائقہ	دھنیا پیا ہوا	ایک کلو کاٹج
اورک بسن پیا ہوا	دو کلو کاٹے کاٹج	ہلدی	ایک چائے کاٹج
پیاز	ایک عدد درمیان	زہرہ بھنا ہوا پیا ہوا	ایک چائے کاٹج
لہار	دو عدد درمیان	گرم مصالحہ پیا ہوا	ایک چائے کاٹج
دی	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا پتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- گائے کا بڑی والا بونگ کا گوشت لے کر اس کے ہونے نگوڑے کر دلائیں۔ پیاز اور لہار کو باریک کاٹ لیں اور دی کو چھینٹ کر رکھ لیں
- ٹین میں ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں تک، اورک بسن، لال مرغ، دھنیا، ہلدی اور لہار ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر اس میں صاف دھلا ہوا گوشت ڈال کر دی شامل کریں اور اقی دیر بھونیں کہ کچی طبع ہو جائے
- اس میں چھ سے سات پیالی پانی ڈال کر بھنی آگ پر پختے کے لئے رکھ دیں۔ گوشت مکمل طور پر گل جائے تو اس کی بڑی طبعہ کر لیں

پائے

اجزاء:

کمرے کے پائے	بارہ عدد	سوف	دو کلو کاٹے کاٹج
تک	حسب ذائقہ	لال مرغ بھی ہوگی	دو کلو کاٹے کاٹج
اورک بسن پیا ہوا	دو کلو کاٹے کاٹج	دھنیا پیا ہوا	دو کلو کاٹے کاٹج
پیاز	تین عدد	ہلدی بھی ہوگی	ایک چائے کاٹج
لہار	تین عدد درمیان	دی	ایک پیالی
تابت گرم مصالحہ	دو کلو کاٹے کاٹج	گرم مصالحہ پیا ہوا	ایک کلو کاٹج
تابت دھنیا	دو کلو کاٹے کاٹج	سفید زہرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک کلو کاٹج
برادھنیا	آدھی ٹمبی	برہی مرچیں	تین سے چار عدد
پودینہ	آدھی ٹمبی	اورک باریک کی ہوئی	دو کلو کاٹے کاٹج
		ڈالڈا VTF بنا پتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور چھ سے آٹھ پیالی اٹھنے ہوئے پانی میں ڈال کر تھوڑا سا پکائیں
- ابال آنے پر اوپر آنے والا جھگ نکال لیں۔ پھر آگ بجھ کر دھوئی کٹی ہوئی پیاز اور صاف سترے لٹ کے کپڑے میں سوف اور تابت دھنی کی پٹی بنا کر ڈال دیں۔ لٹی آگ پر چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر پکائیں
- ٹین میں ڈالڈا VTF بنا پتی کو درمیان آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور بقیہ پیاز کو باریک کاٹ کر سہرا فرائی کر لیں
- اورک بسن، تک، لال مرغ، ہلدی، دھنیا اور لہار ڈال کر اقی دیر بھونیں کہ لہار اچھی طرح گل جائیں
- پائے اور دھنی ڈال کر مزید چھ منٹ بھونیں
- پائے کی چٹنی چھان کر ڈالیں اور لٹی آگ پر دس سے چھ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں



www.paksociety.com

www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM





دم پخت نرگسی کو فنتے

اجزاء:

آدھا کلو	پچا پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کھجور دھنیا	دو کھانے کے چمچ	مرمرہ سال پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پارہ دھو	پیارا (مکھی پس ہوئی)	ایک عدد	سٹوڈنٹ	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
حسب ذائقہ	پیارا (پارک کی ہوئی)	دو عدد	نہیں	چار کھانے کے چمچ	فریٹ کریم	آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ	لال مرچ پس ہوئی	دو کھانے کا چمچ	پھا ہوا مرچ	دو کھانے کے چمچ	VTF (1/2)	آدھی پیالی

ترکیب:

- تین میں (1/2) VTF لال کر دے تین منٹ گرم کر لیں اور اس میں پارک کی ہوئی پیاز کو سفیری فرائی کر لیں اور آدھی پیاز نکال لیں
- فریٹنگ تین میں صفا زرد پھن اور ناریل کو پکھا سا گرم کر کے تیس لیں اور اس میں شک اور ک لسن، پیچا پھی ہوئی پیاز، لال مرچ اور مرمرہ سال پھا لیں
- تیار کیے ہوئے مصالحے کے دو حصے کر لیں ایک حصے کو تیس میں ڈالیں اور ساتھ ہی ایک اٹھ اٹھ کر کے اچھی طرح ملا لیں
- اس جیسے کو تیس سے بچوس منٹ کے لئے فریٹنگ میں رکھ دیں۔ تین اندر ہی کاپال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہونے پائیں
- جب کے کوٹنے کا کر رہا ہوں میں اٹھ اٹھ کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں اور فریٹنگ میں رکھ دیں
- مصالحے کے دوسرے حصے کو تین میں تلی ہوئی پیاز کے ساتھ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ساتھ دہی شامل کرتے جائیں
- جب مصالحے سے جھی ٹیکھ ہو جائے تو اس میں احتیاط سے کوٹنے ڈال دیں اور اچھی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد تین کو پکڑے سے نکال کر چلائیں تاکہ کوٹنے کوٹنے نہ پائیں اور پخت کر دوسری طرف سے پک جائیں
- فریٹنگ کریم ڈال کر دھک کر رکھی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیر پیر پیر پیر

گرم کریم ویش میں نکال کر گل والے تان کے ساتھ چھڑ کریں۔

پیر پیر پیر پیر
پیر پیر پیر پیر
پیر پیر پیر پیر

WWW.PAKSOCIETY.COM

171

چنگ کی لڑکیاں	آدھا کلم	سفید سرخ	ایک چائے کا گچ
لنگ	مسبہ ڈالنتہ	بڑی سرخیا	عکس سے چار عدد
اورک	دو گچ کا ککرا	مسزہ پیت	ایک چائے کا گچ
لین	عکس سے چار عدد	پہا ہوا تاریل	دو کھانے کے گچ
بیانہ	دو عدد دوسری	خٹکاش	ایک کھانے کا گچ
شلمہ سرخ	ایک عدد چھوٹی	دق	آدھی بیانی
فریق کریم	آدھی بیانی	اللہ اکبر کسکے کلم	چار کھانے کے گچ

کے

- اخیر ذی قیاس کی باتوں کو دھوکہ دینے میں شک کرنے کے لئے رکھ دیا۔ چنانچہ ہر مروج اور مشہور مروج کو ایک کات لیں اور کات کیا۔ جسے کھولیں گے جڑوں کے ساتھ مکمل لیں اور باقی اور کات کو ایک کات کر کے لیں۔
• فراہم کیا۔ میں اور کات کے لئے **واللہ اکبر** آگے کر دیا۔ آگے کر دیا اور اس میں بھی ہوئی مزیروں کو نرم ہونے کا اثر آگے کر دیا۔ پھر چلے جائے رکھ دیا کر لیں۔
• مگر چہ دین صاف اصل ہوئی پیش اور دہل کو ایک چھٹی لیں دیکھارے لیٹھ میں وال کات میں فرائی کی ہوئی مزیروں کو مثال کر دیا۔ دہی کی دانتوں میں لیں۔
• میں میں **واللہ اکبر** آگے کر دیا۔ چلا اور اور کات لیں وال کر مبرا ہوئے۔ شک فرائی کر دیا۔ پھر اس میں چکن کی ہڈیاں وال کر تیز آگے فرائی کر دیا۔
• چکن کا اپنا ہی شک ہو جائے تو اس میں مزیروں کا بیست وال کر دھک دیا۔ لگا آگے ہڈیوں سے اور صاف لگا دیا۔
• پھر کھمک و سفید مروج اور مسٹرڈ بیست وال کر اچھی طرح لٹائیں اور آخر میں کریم وال کر پانچ سے سات مت میں رکھ دیا۔

پیر پرنسپلش :

اس حربہ ارشادی ایش کرمان و گلجوں کے ساتھ پیش کریں۔

چہاروش کا وقت! چہارو سے تیس منٹ پہلے کا وقت! چہارو سے تیس منٹ (قرآن) تین سے چار کے لئے

121

تھیں	تھیں یہی	ایک کھانے کا بیج
گنہگار آ	ایک بیانی	آدمی
گھ	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا بیج
پہا ہوا سن	ایک جانے کا بیج	ایک کھانے کا بیج
بیان	دو در در مانی	ایک کھانے کا بیج
تھیں سو	آدمی جانے کا بیج	ایک کھانے کا بیج

۴۴

- [illegible]

کتابخانه

مگر ہم کو رہنمائی دینی کو پس کی چٹنی کے ساتھ خوش کریں۔ چٹنی اعلیٰ کے لئے چاوتے چھوڑے ہوں، آٹھ سے نوں تا بہت لال مرچیں، ایک چائے کا چمچ سفید مرہ اور ایک کھانے کا چمچ تات و خیاں لکڑے پر ہوں لیں۔ پھر ان کو گرائیڈ میں چیں کہ اس میں آدھا پیالہ گرم گویا جلا (الذہن وکلف، نکل اور حسب ذائقہ تک شامل کریں۔

نیا کی موت آج کا گھنڈہ ناسے کا دانت آج کا گھنڈہ ناسے کا دانت آج کا گھنڈہ ناسے کا دانت آج کا گھنڈہ ناسے کا دانت



1421

- ♦ چاندوں کو جو کہتے ہیں۔ نہ جھکے نہ نہیں جھرا میں جانتے ہوئے پانی سے مکمل غلے عبد الہی میں (چاہیں تو ان میں ہاتھی جو جھکے شامل کر لیں)۔
- ♦ چھلنی میں ڈال کر پانی تھکا کر رکھ لیں
- ♦ ہادوم پہنوں کو با۔ ایک گائے میں۔ دانا۔ گل کو خش کرنے کے بعد لیں اور۔ اچنی مکے دانے نکال لیں۔ اشرفیوں کے پھوٹے نکلنے کے بعد مکے کو لیں
- ♦ چین نہ ڈالنا VTF۔ باقی میں لو مکہ۔ اور اچنی اور اچنی مکے دانے ڈال کر کرنا لیں
- ♦ بھاری میں دو دھار۔ چھلنی ڈال کر اچنی مکے کو دین جو چھلنی چلائے ہوئے چھلنی کو اچنی طرح میں لیں
- ♦ اس میں چاند ڈال کر مکا لیں۔ پتہ پتہ ہزار دانے دو مکے کو ایک مکہ دھبلی میں۔ دو مکے پانی میں مکوں میں اور چاندوں پر چھوڑے ہونے۔
- ♦ فاسفے سے ڈال دیں
- ♦ اور پتہ چھوڑا ہوا۔ پتہ۔ چچم۔ اچنی اور اشرفیاں ڈال دیں
- ♦ کیونکہ اس میں چھلنی نہ ہو جسکے کر اور سہانی تابعی یا تھو سے اس میں مکہ کے لئے ہر پتہ دیں

اچھی طرح مانتا اس غرض سے کہ پلٹ میں نکال لیں اور خاص موقع پہ یہاںوں کی فوائض کر کے تحریر لکھیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈال کا سترخوان

آج کیا پکائیں؟



جمعہ 6
اسٹر فرائڈ چکن ورو سٹیکٹیل
اروی کے کوفتے

جمعہ 5
لوکی کارائید اور پراٹھے
انڈے ٹماٹر

جمعہ 4
کیری بھنڈی
پنکچن چکن

جمعہ 3
پیشی بریانی
لاہوری حلوہ

جمعہ 2
ہفتہ
خیروالی وال
چکن میکرونی مصالحہ

جمعہ 1
میسن کی روٹی
اور
لہسن کی چٹنی

جمعہ 12
اسٹر فرائڈ چکن ورو سٹیکٹیل
انڈے ٹماٹر

جمعہ 11
پالک لوبیا
انالیس بیف

جمعہ 10
دم پخت زکسی کوفتے
شکر قند کی کھیر

جمعہ 9
ہفتہ
اسٹیکھی آلیٹ
جو گوکک

جمعہ 8
مرغ قورمچل
کیری بھنڈی

جمعہ 7
جھرات
پشاور کی چکن پیڑ
آلو کرپے

جمعہ 18
میسن کی روٹی
اور
لہسن کی چٹنی

جمعہ 17
پائے
چکر چھولے اور پشورے

جمعہ 16
ہفتہ
پشاور کی چکن پیڑ
شکر قند کی کھیر

جمعہ 15
جمعہ
ہر مصالحہ تھک
چکر چھولے اور پشورے

جمعہ 14
جھرات
پالک لوبیا
کیری چکن

جمعہ 13
اروی کے کوفتے
دم ہانڈی کباب

جمعہ 24
جمعہ
ہر مصالحہ تھک
لاہوری حلوہ

جمعہ 23
ہفتہ
دال بریانی
میکسکین بریوس

جمعہ 22
جمعہ
بریمز چکن
جو گوکک

جمعہ 21
جھرات
انالیس بیف
مشروم اینڈ چیز ڈش

جمعہ 20
جمعہ
ٹیکسا مرغ
رشیمن رائس

جمعہ 19
آلو بڑیاں
مرغ چھولے

جمعہ 31
جمعہ
لوگ کاسالین
رشیمن زردہ

جمعہ 30
ہفتہ
پائے
بھل دار گلگے

جمعہ 29
جمعہ
دم ہانڈی کباب
پائن اپیل بیری

جمعہ 28
جھرات
بھرے ہوئے ٹڈے
مرغ چھولے

جمعہ 27
جمعہ
پیزا اثر اینگل وورسی چٹنی
کوکونٹ پرائز وورسی کوساس

جمعہ 26
جمعہ
نورتن چکن
پرائز اسٹک وورسی ڈش

جمعہ 25
جمعہ
گریوی سٹک کباب
آلو بڑیاں

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈالڈا کا سترخوات



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

پمپکین چکن

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ پسلی ہوئی	آدھا کلو	چکن
ایک چائے کا چمچ	سلید زیرہ	آدھا کلو	ٹنٹھا کدو
ایک چائے کا چمچ	بلدی	ایک کھانے کا چمچ	ادرک لیس پیسا ہوا
تین سے چار عدد	بری مرچیں	مسب ڈاکٹ	نمک
آدھی مٹھی	ہرا دھنیا	دو عدد درمیانی	پیاز
آدھی پیالی	ڈالڈا کنوا آئل	دو عدد	لہسن
		ایک پیالی	دیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

قریب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز اور لہسن کو ہارٹیک کاٹ لیں
- دہی میں لال مرچ، ازیرہ اور بلدی ملا کر چکن کو اس سے میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کنوا آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- فرائی کی ہوئی پیاز میں ادرک لیس، ال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر لہسن، ڈال، دیں، بلکی آگ پر بھرتے ہوئے ان کو اچھی طرح گارا لیں
- اس میں مصالحہ لگا ہوا چکن ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکا لیں
- کدو کو جھیل کر کچ کال کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور چکن کو اچھی طرح بھون کر اس میں ڈال دیں
- ٹیل تیار ہونے تک بھونیں، ایک پیالی پانی، ال کر درمیانی آگ پر پانی دیر پکا لیں کہ چکن اور کدو اچھی طرح مل جائیں

پیریز فٹیشن:

ہر ایک کئی ہوئی بری مرچیں اور ہرا دھنیا چمچ کر گرم گرم چپاتی یا سلٹے ہوئے چاؤں کے ساتھ چیش کریں۔

دال کا استرخوات



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

اسٹرفرائیڈ چکن ووو کی پیٹیل

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	کالی مرچ گولی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لٹک	حسب ذائقہ	سبز شملہ مرچ	ایک عدد
لیسن کے جوئے	تین سے چار عدد	زرہ شملہ مرچ	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان	مشرور	تین سے چار عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	سویٹ کارن	آدھی پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	زیتون	دس سے پانچ عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	نخنی	دو کھانے کے چمچ
اویٹر ساس	دو کھانے کے چمچ	کارن فار	ایک کھانے کا چمچ
پٹنی	ایک چائے کا چمچ	والڈا لیمو آئل	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی ال مرچ	ایک چائے کا چمچ		
تیاری کا وقت:	تین سے پانچ منٹ		
پکانے کا وقت:	پھر دس سے تین منٹ		
افراد:	تین سے چار کے لئے		

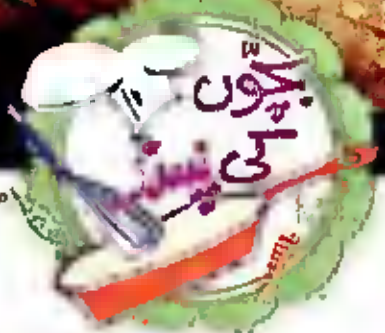
ترکیب:

1. چکن بڑیٹ کو دھو کر چھوٹی بونیاں کاٹ لیں۔ لیسن کے جوڑوں کو کھل لیں۔ پیاز کو باریک چوب کر لیں
2. سبز اور زرہ شملہ مرچ و مشرور و زیتون کو حسب پسند کاٹ کر اس میں کارن ملا کر رکھ لیں
3. ایک پیالے میں سویا ساس، سرکہ اور اویٹر ساس، چوب کی ہوئی پیاز، نخنی و سفید مرچ اور لال مرچ ڈال کر ملا لیں۔ اور اس میں چکن کی بونیوں کو میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
4. تان اسٹیک فرائیک ٹین میں ڈالڈا لیمو آئل ڈال کر درمیان آٹھ پر ایک منٹ گرم کریں۔ پھر اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن کو ساس سے نکال کر الیں
5. تیز آٹھ پر ایک سے دو منٹ فرائی کرنے کے بعد اسے لکڑی کے چمچ سے الٹ پلٹ کر اس میں پکا اویٹر لیں ڈالیں اور چکن کو سنہرا ہونے تک فرائی کر لیں
6. آخر میں چکن میں کئی ہوئی سبزیاں ڈال کر تیز آٹھ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں اور ساتھ ہی چکن کا ہچا ہوا مصالحہ ڈال کر ملا لیں اور کالی مرچ چمڑے ہوئے چوب سے تیار لیں

پیریز فٹیشن:

گرم گرم اسٹیل ہوئے چاولوں کے ساتھ اس مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔

دال کا سترخوات



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

سیکھیٹی آپلیٹ

اجزاء:

آدھا چائے کانچ	پارسلے	ایک پیالی	آدھا چائے کانچ
آدھا چائے کانچ	اجوائن	تین عدد	آدھا چائے کانچ
آدھی پیالی	چیز رچز	حسب ذائقہ	آدھی پیالی
آدھی پیالی	فریش کریم	چار سے چھ عدد	آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ	میدہ	ایک عدد	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھا چائے کانچ	دو کھانے کے چمچ
حسب ضرورت	والڈاویو آئل	آدھا چائے کانچ	حسب ضرورت
		پندرہ سے بیس منٹ	
		چار سے پانچ منٹ	
		چار سے پانچ کے لئے	

- ترکیب:
1. سیکھیٹی کو ٹکڑے پانی میں آٹھ سے دس منٹ اہل کر پانی پھینک دیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
 2. مشرومز اور شملہ مرغ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ چیز کو کچھ دیر فریزر میں رکھ کر کش کر لیں
 3. وہ بانٹ ساس بنانے کے لئے فرانک چین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھومیں اور خوشبو آنے پر اسے چوبیس سے اسی منٹ لیں
 4. تھوڑی تھوڑی کریم ڈالنے ہونے لگنے کے چمچ سے ملاتے جائیں تاکہ پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں نمک اور کئی بوٹی لال مرغ ڈالیں
 5. بڑے پیالے میں انڈوں کو پھیلت کر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
 6. پھر اس میں وہ بانٹ ساس، مشرومز اور شملہ مرغ ڈال کر ملا لیں۔ بوٹی سیکھیٹی کو کش کی ہوئی شے کی بیلنگ دس بیس ڈالیں
 7. اس کے اوپر آٹھ سے کچھ ڈالیں اور کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈال دیں۔ آخر میں ڈالڈاویو آئل، پارسلے اور اجوائن چھڑک کر مانیکروو یا اوون میں رکھ دیں
 8. چار سے پانچ منٹ کے بعد اوون سے نکال لیں اور پانچ منٹ رکھ کر اس کے ساتھ سٹراٹ لیں

پریزنٹیشن:

اس آلیٹ کو چلی گارلک ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

دالدا کا سترخوان



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

پائن اپل پوپرین (Pineapple Bavarian)

ترکیب:

- ۱۔ اتاس کوٹن سے نکال کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں موجود سیرپ کو محفوظ کر لیں
- ۲۔ پیالے میں دو پیالی ایلٹا ہوا پانی ڈال کر اس میں اتاس کی جیلی ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملائیں۔ اس کو ٹھنڈی کر لیں لیکن خیال رہے کہ جمنے نہ پائے
- ۳۔ جیلی ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں آدھی پیالی ٹن سے نکالا ہوا سیرپ شامل کر دیں
- ۴۔ دوسرے پیالے میں آدھی پیالی ایلٹے ہوئے پانی میں اسٹراپیری کی جیلی ڈال کر ملائیں اور اسے جمنے رکھ دیں
- ۵۔ کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکالیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ کر تھنڈا کر لیں
- ۶۔ پھر اس میں چینی ڈال کر الیکٹریک بیٹر کی مدد سے اسے پھیلت لیں
- ۷۔ جیلی جمانے والے ساٹھے میں سب سے پہلے تھنڈے سے اتاس کے ٹکڑے ڈالیں اور اس کے اوپر اتاس کی تیار کی ہوئی جیلی کی آدھی مقدار پھیلا کر ڈال دیں۔
- ۸۔ پھر دس سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ جیلی سیٹ ہو جائے
- ۹۔ بقیہ جیلی میں کریم، اتاس کے ٹکڑے اور لیٹوں کا دس ڈال کر پھینٹیں اور ساٹھے میں سیٹ کی ہوئی جیلی کے اوپر ڈال دیں
- ۱۰۔ اس کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے اور سیٹ ہونے کے لئے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پیرینٹیشن:

ساٹھے کو الٹ کر نکال لیں اور اوپر سے اسٹراپیری جیلی کے ٹکڑوں اور اتاس کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

اجزاء:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ۱۔ اتاس | ایک ٹن (400 گرام) |
| ۲۔ اتاس کی جیلی | دو پیکٹ |
| ۳۔ اسٹراپیری جیلی | آدھا پیکٹ |
| ۴۔ فریش کریم | ایک پیکٹ |
| ۵۔ چینی | تین کھانے کے چمچ |
| ۶۔ لیٹوں کا دس | ایک کھانے کا چمچ |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



کیری بھنڈی

اجزاء:

بھنڈی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کیرن	ایک چھوٹی	پنہ ہوانا ریل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	ایک چمچ
لہسن	دو سے تین جوئے	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیاں	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تقریباً:

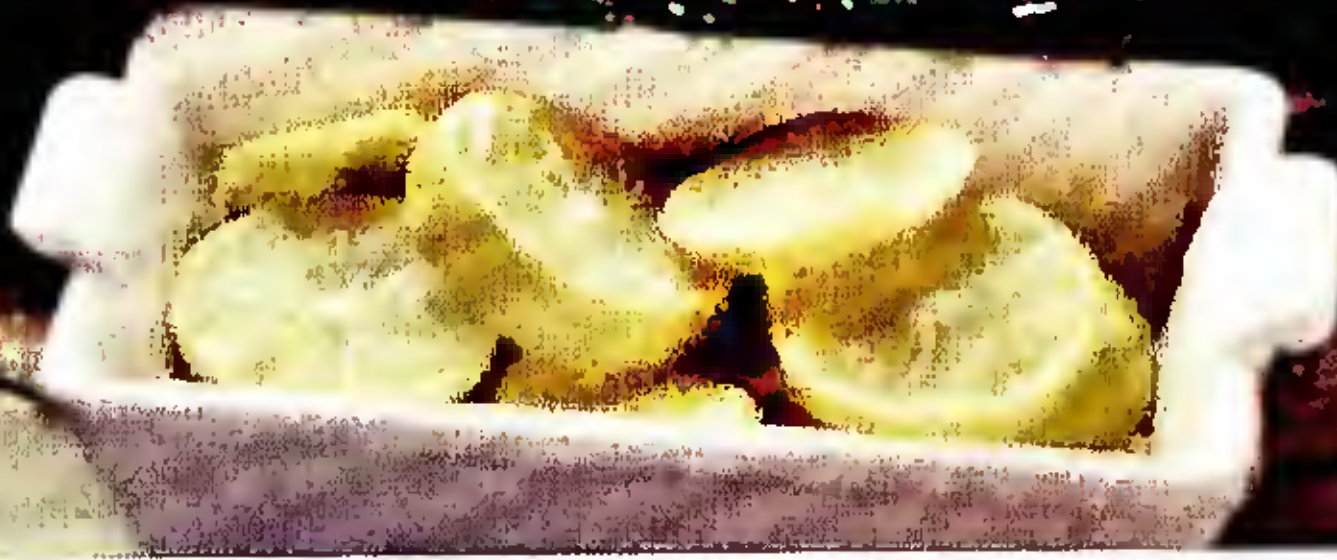
- بھنڈیوں کو دھو کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں اور اس کے سرے اور ذائقہ کاٹ کر ان میں پیاز لگا لیں
- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کیری کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں لہسن، زیرہ، ہرا دھنیا اور ناریل ملا لیں
- ہلکا سا پانی کا چھینٹا اسپتہ ہوئے ان مصالحوں کی چٹنی بنیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کر کے بھنڈیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر کڑا ہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سا لہسن، اور اس میں تیار کی ہوئی چٹنی اور نمک ڈال کر اچھی طرح بھجھیں
- جب تیل ٹھنڈا ہوئے گئے تو فرائی کی ہوئی بھنڈیاں ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم تازہ چٹائیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: تین سے چھ گھنٹے
افراد: تین سے چار کے لئے

دال کا دسترخوان



روٹی کا سالن

اجزاء:

روٹیاں	چار سے پانچ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
اورک لیسن پہا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	نمات	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
بلدی	آدھا چائے کا چمچ		
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
پکانے کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ		
افراد:	تین سے چار کے لئے		

ترکیب:

- پیاز کو ہار یک کاٹ کر دو کھلیس روٹیوں (گھر کی بنی ہوئی) کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ نمات کے موٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- ٹیون میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا سرخ فرمائی کر لیں
- پھر اس میں اورک لیسن ڈال کر فرمائی کریں، اور اس میں لال مرچ، بلدی اور نمات ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں
- نمات گھٹنے پر آ جائے تو اس کو اچھی طرح بھونیں اور روٹی کے ٹکڑے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں ایک پیالی پانی ملا لیں اور اسے روٹیوں پر ڈال دیں
- زیرے کو بھون کر کوٹ لیں اور گرم مصالحے کے ساتھ سالن کے اوپر چھڑک دیں
- ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر سالن سے زیادہ دیر تک نہ پکائیں ورنہ یہی جذب ہو کر سالن خشک ہو جائے گا

پسینز نشیٹین:

اس آسان اور ہلکی پھلکی ڈش کو چار کے ساتھ گرمیوں کی دو پہر میں کھانے پر پیش کریں۔

دال کا دسترخوان



ترکیب:

- 1. چکن بریسٹ کو دو کور میاں سے کات لیں، پھر ہر اسٹیک کے بیچ میں اس طرح سے چر (انگلیں) کہ وہ بند نہ ہو
- 2. چلی آئل بنانے کے لئے چم سے آٹھ ٹائمٹ لال مرچوں کو توڑے پر ہلکا سا ہون کر چل لیں اور اسے ایک پائے میں رکھ کر اس پر آدھی پیالی گرم: دال اکوٹنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ رات بھر رکھ کر آئل چھان لیں
- 3. چار کھانے کے بیچ چلی آئل میں نمک، اور کھن، سفید مرچ، جینی، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر مالیں اور اسٹیک کے دونوں طرف برش سے اچھی طرح لگا لیں
- 4. آٹا اور گاجر کو کش کر لیں۔ فرائنک چین میں ایک کھانے کا بیچ دال اکوٹنگ آئل ڈال کر اس میں نش کی ہوئی ہیزیاں کا من اور منر کے دالوں کو نمک اور قوی سی سفید مرچ چھڑک کر ڈھک دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد ہیزیاں کا اپنا پانی خشک ہونے پر چین سے نکال لیں
- 5. ان ہیزیاں کے ٹھنڈا ہونے پر اس میں کش کیا ہوا چھڑ ملائیں اور ہر اسٹیک کے درمیان میں پھر کر اچھی طرح دیا کر بند کر دیں
- 6. گرل چین کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر ایک کھانے کا بیچ چلی آئل ڈال دیں۔ ایک اسٹیک کو رکھ کر ایک منٹ کے لئے پھینکیں
- 7. پھر آگ تیز کر کے ایک کھانے کا بیچ چلی آئل چھڑکیں تو شعلہ اپ آنے کا اور اس سے اسٹیک اوپر سے بھی ایک منٹ میں پک جائے گا
- 8. یا اگر چاہیں تو پلٹ کر تیز آگ پر سینک لیں لیکن ہر اسٹیک کو پڑھ سے دو منٹ سے زیادہ نہیں پکانا ہے۔ یہ اسٹیک بنانے کا صحیح طریقہ ہوتا ہے۔ میرینٹ کر کے کھنے سے چکن گل جاتا ہے اور پھر اسے زیادہ دیر پکانے سے اسٹیک سخت اور خشک ہو جاتا ہے

پیریز فٹیشن:

گرم گرم اسٹیک کو گرل چین سے نکال کر فوراً پیش کریں۔

چکن چلی اسٹیک

اجزاء:

چکن بریسٹ	1 عدد	موزریا چھڑ	چار کھانے کے بیچ
نمک	حسب ذائقہ	چیز رچز	چار کھانے کے بیچ
اورک لیسن پنا ہوا	ایک کھانے کا بیچ	آلو	ایک عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا بیچ	گاجر	ایک عدد
سرکہ	دو کھانے کے بیچ	منر	آدھی پیالی
سویا ساس	دو کھانے کے بیچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
چلی آئل	چار کھانے کے بیچ	دال اکوٹنگ آئل	حسب ضرورت
چین	ایک چائے کا بیچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ڈال کا دسترخوان



انڈے ٹماٹر

اجزاء:

انڈے	چار سے چھ عدد	خسک دھنیا پٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد اور میاں	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	حسب ذائقہ	بلدی	ایک چائے کا چمچ
اورک بسن پٹا ہوا	ایک کھانے کے چمچ	سیاہ زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد اور میاں	برہی مرچیں	تین سے چار عدد
دسی	آدھی پیالی	برادھنیا	آدھی پیالی
لال مرچ بھی ہوگی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- 1 پیاز اور ٹماٹر کو باریک کٹ لیں، انڈوں کو بال کر چھیل لیں۔ برہی مرچیں اور برادھنیا بھی باریک کٹ کر رکھ لیں
- 2 اورک بسن، ٹماٹر، دو باریک کٹی ہوئی پیاز، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، بلدی، دسی اور ٹماٹر کو اچھی طرح ملا کر رکھ دیں
- 3 تین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنبری فرائی کر لیں
- 4 ٹماٹر کا تیار کیا ہوا حصہ لال کر لیں آگ پر پکھنے رکھ دیں۔ جب ٹماٹر گلے پر آجائے تو ابھی طرح بھون لیں
- 5 انڈوں کو درمیان سے کاٹیں۔ دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں سیاہ زیرہ سے کو فرائی کر کے اس میں انڈے فرائی کر لیں اور سالن میں شامل کر دیں
- 6 ایک پیالی پانی ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں۔ برہی مرچیں اور برادھنیا چھڑک دیں اور ٹکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اگلے ہوئے چاول اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔ سلاد کے لئے پیاز، ٹماٹر اور کھیرا ایک ایک عدد لے کر باریک کٹ لیں اس میں باریک کٹی ہوئی دو برہی مرچیں اور تھوڑا سا کٹا ہوا برادھنیا ملا دیں۔ لیٹوں کا رس چھڑک کر استعمال کریں۔



Toll Free 08000-1973



CELEBRATE THE TRUE COLORS OF FAITH
Wishing you the most blessed Eid filled with colors of joy and happiness.



Brighto
PAINTS

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سہریم کوالٹی، تارمل کوالٹی، کپریڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس: لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو امبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM



دال کا دسترخوان



پنیر والی دال

ترکیب:

- تینوں دالوں کو دو کر چدرہ سے تیس منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر انہیں دال کر چکا لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کٹ آئل کو گرم کریں اور اس میں کھنچ چیز کے ٹکڑوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی کڑا ہی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرمائی کریں اور اس میں ادک لہسن، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر جاکسا بنوئیں
- نماز دال کر پانی کا پھینکا دیتے ہوئے اتنی دیر یونہی کو نماز اچھی طرح گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے
- اس بھنے ہوئے مصالحے کو دال میں شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں اور حسب پسند پانی ڈال دیں
- بگی آٹے پر رک کر اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہر ادھیا شامل کر دیں
- کھنچ چیز کے فرائی کئے ہوئے ٹکڑے ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیریز فٹیشن:

گرم گرم ڈاش میں نکال کر گرم کرکے نئی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

دو عدد	نماز	آدھی پیالی	چنے کی دال
ایک چائے کافچ	لال مرچ پس ہوئی	ایک چوتھائی پیالی	سبجی کی دھلی دال
آدھا چائے کافچ	ہلدی	ایک چوتھائی پیالی	مسور کی دال
ایک چائے کافچ	سفید مرچ دھنا ہوا	ایک پیالی	کھنچ چیز
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	حسب ذائقہ	نمک
آدھی ٹمبی	ہر ادھیا	ایک چائے کافچ	ادک لہسن چٹا ہوا
چار سے چھ کھانے کے بیج	ڈالڈا کو کٹ آئل	ایک عدد درمیان	پیاز

تیار کی کا وقت: چدرہ سے تیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال کا سترخوان



اطالیہ بیف

اجزاء:

گوشت
لیمو
شک لیمو کا پاؤڈر
کالی مرچ گودنی پس ہوئی
اجروئن پس ہوئی

آدھا کلو
صوب دائیہ
آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ

تلی کے پتے
شک پارسلے
سرکہ
والا لیمو آئل

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

اس ڈش کو بنانے کے لئے اٹھ دس گوشت کا ٹکڑے نکال لیں اور اسے اچھی طرح دھو کر چھانی میں خشک کرنے رکھ دیں
سب سے پہلے اٹالیہن ڈریسنگ بنالیں، ایک بوتل میں شک، کالی مرچ، لیمو کا پاؤڈر، اجروئن، تلیسی اور پارسلے ڈال
دیجئے۔ پھر اس کے اوپر سرکہ اور والا لیمو آئل ڈالیں اور بوتل کو خوب اچھی طرح ہلا کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں
ٹین میں تین پیالی پانی ڈال کر اس میں تیاری کی ہوئی ڈریسنگ ڈالیں اور لیمو آئل پر پکے رکھ دیں
جب ابال آنے لگے تو اس میں گوشت کا ٹکڑا ڈال کر ڈھک دیں۔ اتنی دیر پکائیں (جیسے تو اس گوشت کو رات بھر پکایا
جاتا ہے) کہ گوشت گھنے پڑ جائے
پھر آٹھ تیز کر کے اتنی دیر بھوئیں کہ گوشت، ریشہ ریشہ ہو جائے

پیریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گارنگ، بیٹا یا لی ہوئی اسٹیکس کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا دسترخوان



پالک لوپا

اجزاء:

پالک	ایک کلو	بلدی	ایک چائے کالج
سفید لوہا	ایک پیالی	لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کالج
نمک	حسب ذائقہ	سفید زبرہ	ایک کھانے کالج
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد	ثابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	دال VTF مالتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- لوہا کو زچہ پیالی گرم پانی میں بھگو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کے جوئے کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پالک کو صاف دھو کر اٹلے ہوئے پانی میں نمک سے چار منٹ ابالیں پھر پانچ منٹ کے لئے غلطے پانی میں رکھ دیں۔ پھر باریک کاٹ کر چٹائی میں رکھ دیں
- پھن میں بھگوئی ہوئی لوہا، بلدی، ایک کئی ہوئی پیاز اور پس ہوئی لال مرچیں ڈال کر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں
- پھر پالک اور نمک ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے۔ لکڑی کی ڈوٹی یا جیج سے تھوڑا تھوڑا نمک لیں
- ٹلیفہ سے کڑا ہی میں دال VTF مالتی کو درمیانی آگ پر گرم کر لیں اور باریک کئی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ زبرہ، ثابت لال مرچیں اور کئے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اچھی طرح سنہرے ہو جائے
- بہ گھار پالک پر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ بجی آگ بجھ دیں

پیریز فٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گرم کرکے بنی ہوئی تازہ چٹائوں کے ساتھ دو پہر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: تینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالہ کا دسترخوان



وم ہانڈی کباب

اجزاء:

گائے یا بکری کا گوشت	آدھا کلو	بھنے پنے	چار کھانے کے چمچ
نک	حسب ذائقہ	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
اورک بس پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سوف	ایک کھانے کا چمچ
پیاز مکی پیس ہوئی	آدھی پیالی	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	ہیچا	دو کھانے کے چمچ
خابت لال مرق	آٹھتے دس عدد	دھن	آدھی پیالی
خابت دھنیا	دو چمچ کھانے کا چمچ	ڈالہ اکوٹک آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر بونا کاٹ لیں اور ان کو ہلکا ہلکا کچل کر رکھ لیں۔ لال مرق، دھنیا، زیرہ، سولف و خشخاش اور ناریل کو تھے پر ہلکا سا بھون لیں اور گرائینڈر میں پارکیکہیں لیں
- پسے ہوئے مصالحے میں اورک بس، پنے، ہیچا، مکی اور تلی ہوئی پیاز ملا کر چیں لیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ ڈالہ اکوٹک آئل ملا لیں
- یہ مصالحہ گوشت میں اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ چیں کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں میریٹ کیا ہوا گوشت ڈالیں اور اس پر بھینا ہوا ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بھونیں۔ پھر آگ بجلی کر کے دھن کا پانی خشک ہونے تک دم پر رکھ دیں

پیرینٹیشن:

ہانڈی کباب کو ڈش میں نکال ہر مصالحہ اور لیموں چمچ کر حسب پسند پراٹھا یا پریوں کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا سترخوان



چکن میکرونی مصالحہ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
میکرونی	ایک پکٹ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	مضبوط ذائقہ	برنی سرچس	نیم سے چار عدد
اورکس بسن پیا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیمونس کارن	چار کھانے کے چمچ
ثابت ال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈ آٹھ لائیکل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		

ترکیب:

1. چکن کو صاف دھو لیں اور دو چابی بانی کے ساتھ ہالے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن ٹکٹے ہوا جائے تو تھیلوں سے گوشت علیحدہ کر لیں اور بخنی (آدھی پیالی) کو محفوظ کر لیں
2. میکرونی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلانی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
3. کڑاہی میں ڈالڈ آٹھ لائیکل میں ہارکک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری: دس سے تھکے فراٹی کریں
4. پھر اس میں اورکس بسن نمک، بلدی، سفید زیرہ اور چکن ڈال کر فراٹی کریں
5. نیم سے چارہ منٹ بعد اس میں اہال کر رکھی ہوئی میکرونی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
6. لمبائی میں کٹی ہوئی بری مرچیں بخنی اور لیموں کارن ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریز سفیشیشن:

گرم گرم امش میں نکال کر لیموں کے تیلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے چارہ منٹ

الفاظ: چار سے چھ کے لئے

دال کا دسترخوان



لوکی کا راستہ

اجزاء:

لوکی	ایک کلو	قاربت اول مرغیں	چار سے چھ عدد
دہی	دو پیالے	سفید نمک	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گوری پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	چٹنی	ایک کھانے کا چمچ
		دال کا کنوا آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- لوکی کو صاف دھو کر کٹ کر لہسن کے جوئے کو ہار پک کات کر رکھ لیں
- کٹن کی ہوئی لوکی کو درمیانی آگ پر پھیلے ہوئے فراٹنگ چین میں ڈال کر اس کو پانی ڈنگ کر لیں۔ پچھلے سے ۱۲۰ گرامی طرح غلٹا کر لیں
- دہی کو پیسٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ اور چٹنی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے لوکی شامل کر لیں
- کنوا ہی میں دال کا کنوا آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں زبردست لہسن، دال مرچوں کو سب سے فرائی کر کے راستے پر بھجوا دیا کریں

پریزنٹیشن:

گرمیوں میں اس صحت بخش راستے کا پانچوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

دال کا سترخوان



چکڑ چھولے اور پٹھورے

اجزاء:

سفیہ پٹے	آدھا کلو	پسا ہوا مٹیا	ایک چائے کانچ
تابت انگ	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کانچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ بھٹی ہوئی	ایک چائے کانچ
اورنگ لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کانچ	قصوری میٹھی	آدھا چائے کانچ
پیاز	ایک عدد درمیان	برکی مرچیں	چار سے چھ عدد
دلیک سوڈا	آدھا چائے کانچ	بھٹی	چار پیالی
لال مرچ بھٹی ہوئی	ایک کھانے کانچ	الٹا VTF یا بھٹی	دو کھانے کے کچے

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

تقریب:

- اس دال کو خاص ۱۱ دھری طرح بنانا ہے۔ بنانے کے لئے پائے کی بھٹی روزگار ہوتی ہے۔ جس کے لئے ایک گائے کے پائے کو آٹھ سے دس پیالی پانی میں دھو لیں اور پال آٹے پر اوپر سے ہونے والے اجامک نکال دیں۔ پھر اس میں موٹی کٹی ہوئی دو پیاز اور اس سے پارہ تابت کالی مرچیں ڈالیں اور ایک صاف سترے لٹل کے کپڑے میں ایک کھانے کانچ تابت و مٹیا اور ایک کھانے کانچ صوف ڈال کر پٹی بنا لیں اور پائے میں ۱۱ ال دیں۔ ڈھک کر بجلی آگ پر آگے دیر پکانیں کہ بھٹی آدھی رہ جائے تو اسے چھ لپٹے سے اتار کر چھان لیں
- چاقوں کو دھو کر چار پیالی گرم پانی میں چھ سو ۱۱۱ ال کر بھٹو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر انھیں جین میں ڈال کر اگلنے رکھیں اور پال آٹے پر سو ۱۱۱ پانی پیکنگ دیں چاقوں میں اور ک بسن ۱۱۱ ال مرچ اور پسا ہوا مٹیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تیار کی ہوئی بھٹی ڈال دیں اور بجلی آگ پر پکے رکھ دیں
- تابت نمک کو دھو کر اس سے چند روہنت گرم پانی میں بھٹو کر رکھیں پھر اسے چھ لپٹوں میں ڈال دیں
- جب چھولے اچھی طرح گل جائیں تو انھیں کھڑی کے کچے سے اتار کھٹیں کہ سوگند نکل مل جو جائے۔ پھر اس پر کالی مرچ اور قصوری بھٹی میٹرک دیں
- قرآننگ جین میں الٹا VTF یا بھٹی ڈال کر درمیان آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور مٹیا ۱۱ ال کر مٹری طرح لٹیں اور چھ لپٹوں پر بھٹا ملا دیں

چس بین فٹیشن:

ان حویہ اور پکڑ چھولوں کا پٹھورہ اور سادہ کے ساتھ اعلیٰ اٹھائیں۔

پٹھورے بنانے کے لئے:

دو پیالی پانی میں آدھی پیالی الٹا کو کٹ کر ٹکڑے کر دیں اور ایک ملائیں اور اس میں ۴۰۰ گرام پیاز اور ۱۰۰ گرام چاول کا آٹا تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کریں اور نرم گوشت لیں۔ فلفل کے لئے ایک پیالی سوڈا کی ڈال میں ایک چائے کانچ سفید زیرہ ملائیں سے دو تابت ال مرچ ڈال کر فلفل جھون کر گرنیز کریں اور اس میں ایک کچے الٹا کو کٹ کر آٹل ملا لیں۔ گندھ دھوئے آٹل کے چڑے بنا کر ان کے درمیان میں ایک چائے کانچ فلفل ڈالیں اور تھیلی سے دھار کر چڑے کو پھینکا کر پری کی شکل میں لے آئیں۔ کڑی میں الٹا کو کٹ کر آٹل کو درمیان آگ پر چار سے پانچ منٹ گرم کر کے پٹھوروں کو اچھ لٹائی کریں۔

دال کا دسترخوان



مصالحہ پھرے ٹنڈے

اجزاء:

ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کاج
حسب ذائقہ	لہنا	دو سے تین عدد
ایک کھانے کاج	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گھی
ایک کھانے کاج	قصوری مٹھی	آدھا چائے کاج
ایک چائے کاج	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ایک چائے کاج		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز، لہنا، ہری مرچیں اور زیرہ دھینچنے کو پارک کاٹ لیں۔ سفید زیرہ کو بھون کر کوٹ لیں
- ٹنڈوں کو درمیان سے کاٹ کر تیز چاقو کی مدد سے احتیاط سے گودا نکال لیں اور اس کو ایک پیاز کے ساتھ ملا کر چیں لیں
- فرانچنگ پین میں ایک کھانے کاج ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس مکسچر کو اتنی دہ بھونیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے۔
- پھر اس میں حسب ذائقہ نمک، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملائیں اور چھ لپٹے سے اتار لیں
- اس مکسچر کو غلط کر کے ٹنڈوں کے ایک حصے میں بھریں اور دوسرے حصے سے بند کر کے دھاگے سے لپیٹ کر اچھی طرح بند کر دیں
- فرانچنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے کاج ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ان ٹنڈوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بقیہ پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، اس میں نمک اور کھنسن، الال مرچ، دھنیا، زیرہ اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- لہنا ڈال کر اتنی دہ بھونیں کہ لہنا گھل جائیں۔ ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ابال آنے دیں اور اس میں فرائی کئے ہوئے ٹنڈے ڈال دیں
- ابلی آگ پر ٹنڈے گھلنے تک پکائیں، پھر قصوری مٹھی ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

چیز بننے پر نشیون:

اس مزیدار ڈش کو چپاتی یا سلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا سترخوان



اروی کے کوئے

اجزاء:

اروی	اروسا	سفید زرد	ایک چائے کا چمچ
نمک	مضبوط	نیمہ	آدھی پیالی
پیاز ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پٹنے والے پٹے	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد دریا پیالی	خشک	ایک کھانے کا چمچ
نہی ہوئی ایل مرث	ایک چوڑے کا چمچ	انار	دو عدد
تلی ہوئی ایل مرث	ایک پائے کا چمچ	بلی مرچیں	دو سے تین عدد
بہن	ایک پائے کا چمچ	برہنیا	دو کھانے کے چمچ
تاریت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنوا آکل	حسب ضرورت
دھنیا پٹا	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ۱۔ اروی کو صاف دھو کر اچھے ہوئے پانی میں ڈالیں اور دس سے بار دھوئے کے لئے ایل لیں
- ۲۔ پھر چمکا نکال کر ایک ایک اروی کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر ہلکا سا ہار دیں
- ۳۔ دھنیا اور سرسے کو بھون کر کوٹ لیں اور کئی ہوئی ایل مرث اور آدھا چائے کا چمچ بلہنی کے ساتھ میدے میں ڈالیں۔
- ۴۔ نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر کھانا آئینہ بنالیں
- ۵۔ ایک پیاز کو بھون لیں اور ایک پیاز کو بار ایک کٹ کر رکھ لیں، پٹے اور خشک پیاز کو بار ایک چھین لیں
- ۶۔ ترائی میں ڈالڈا کنوا آکل کو گرم کھیں اور دروینوں کو میدے کے آئینے میں تھیر کر سنہری فراٹی کر کے نکال لیں
- ۷۔ بین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنوا آکل میں بار ایک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فراٹی کریں، پھر اس میں لہسن اور پیس ہوئی پیاز ڈال کر بھونیں
- ۸۔ پیاز کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں بلہنی، ایل مرث، پیاز ہوا دھنیا، پٹے اور خشک ڈال کر بھونیں
- ۹۔ کٹے ہوئے لٹاڑ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل ٹھیک ہو جائے۔ ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آتش پر ایل تے تک پکانیں
- ۱۰۔ پھر فراٹی کٹے ہوئے اروی کے کوئے ڈال دیں اور بار ایک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر کھلی آتش پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم دھن میں نکال کر صوبہ پہنچا دیے ہوئے چال یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا دسترخوان



پنجابی آلو کرپے

- ترکیب:**
- کرپے کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ان پر نمک اور بلدی لگا کر ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے رکھ دیں
 - آلوؤں کو چھیل کر ان کے پتلے سائے کاٹ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
 - دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور کافی مرچ ڈال کر ملا لیں
 - کرپوں کو تین سے چار مرتبہ سادے پانی سے دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے، پھر کڑا ہی
 - میں ڈال کر آٹا آئل ڈال کر کرپوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
 - ای کڑا ہی میں پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
 - پھر اس میں فرائی کئے ہوئے کرپے اور آلو کے سائے ڈال دیں، ایک سے دو منٹ بھون کر اس پر مصالحہ ملا ہوا دہی
 - پھیلا کر ڈال دیں
 - ایک کرپے آٹا پرائی، بری پکائیں کہ آٹا نکل جائے، بری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر چوبیس سے اٹار لیں۔

پریزنٹیشن:

یہ منظر اور مزید رہنمائی چپاتی کے ماہر دالے ہوئے چادروں کے ساتھ بھی موزوں ہے۔

اجزاء:	کرپے	آلو	پیاز	ٹماٹر	کئی ہوئی لال	کالی مرچ تھپی ہوئی
کرپے	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد
آلو	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد
پیاز	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد
ٹماٹر	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد
کئی ہوئی لال	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد
کالی مرچ تھپی ہوئی	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد	10 عدد

دال کا دسترخوان



شکر قند کی کھیر

- ترکیب:**
- شکر قند کو صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں اور توڑے پر رکھ کر درمیان آٹے پر سینکے رکھیں، اوپر سے بڑے سائز کے پتے کوالٹ کر ڈھک دیں
 - درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں تاکہ جلنے نہ پائے، اچھی طرح مک جائے تو چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے پھیل لیں
 - دودھ کو ہالنے دھیں اور بال آٹے پر آٹے بکلی کر کے دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں
 - جب دودھ گاڑھا ہونے پر آ جائے تو بھی ہوئی شکر قند کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
 - دودھ گاڑھا ہو جائے اور شکر قند گل جائے تو اسے کانٹے سے نکل لیں
 - پھر اس میں الائچی کے دانے، ہار یک کٹے ہوئے، بادام پستے اور چینی ڈال دیں
 - ڈھک کر بکلی آٹے پر دم پر رکھیں اور اتنی دیر پکائیں کہ چینی کا پانی خشک ہو جائے اور کھیر کی رنگت سنہری ہو جائے

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں یا مٹی کے گوندے میں نکال کر خوب اچھی طرح ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

اجزاء:

شکر قند	ایک کلو
دودھ	چار پیالی
چینی	دو پیالی
پھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
بادام پستے	آدھی پیالی

تیاری کا وقت:	آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت:	چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد:	پانچ سے چھ کے لئے

ڈالڈا کا سترخوان



جو گو کیک (Jugu Cake)

اجزاء:
موگ پھلی

250 گرام

اٹھ سے

دو عدد

میدہ

دو پیالی

وینا ایسنس

ایک چائے کا چمچ

بیکنگ پاؤڈر

ایک چائے کا چمچ

چھوٹی الائچی

تین سے چار عدد

چینی

فربہ پیال

مارجرین یا مکھن

100 گرام

آدھی پیالی

آدھی پیالی

ترکیب:

1. موگ پھلی کو صاف خشک توڑے پر ہلکا سا بھون لیں پھر اس کا باریک سرخ چھلکا نکال لیں۔ گرائیڈر میں چس لیں (خیال رہے کہ زیادہ باریک نہ ہو)
2. چینی کو صاف خشک گرائیڈر میں چس لیں اور مارجرین یا مکھن کے ساتھ ملا کر الیکٹرک بیٹر سے پھیٹیں۔ پھر اس میں ایک انڈا ڈال کر پھیٹیں
3. میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر دو مرتبہ چھان لیں، پھر اس میں موگ پھلی، پس ہوئی الائچی اور وینا ایسنس ڈال کر ملا لیں
4. پھر اس میں چینی کا کچھ ڈال کر گوندھ لیں۔ بیکنگ ٹرے کو چمکا کر اس میں یہ کچھ اچھی طرح پھینا کر لگادیں۔ اور اوپر سے پھیٹے ہوئے انڈے سے برش کر دیں
5. اوون کو 180°C پر چدرو سے تیس منٹ پہلے گرم کر لیں۔ کیک کو ایک گھنٹے کے لئے اوون میں رکھ دیں، اوپر سے سنہرا ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

ضبطاً ہونے پر اس زبردست کیک کے کٹزے کاٹ کر شام کی چائے پر پیش کریں اور چائیں کو ایئر ٹائمٹ ڈبے میں بند کر کے تین سے چار دن کے لئے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ڈال ڈال کا دسترخوان



ریڈرز ریسپی کوئٹسٹ ونز
راولپنڈی سے سعدیہ عبدالستار قرار پائی ہیں

برمیز چکن

ترکیب:

- ۱۰ چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو کر رکھ لیں اور ہارڈ کو ایک کٹ لیں۔ پٹے، ششام اور کالی مرچیں کٹ کر چھ لیں
- ۲۰ تین میں ڈالڈال کو ٹنگ آئل کو گرم کر لیں اور اس میں پیاز اور ٹماٹو، ڈالڈال مرچیں ڈال کر تھیرا کر لیں
- ۳۰ پھر پیاز اور مرچوں کو نکال کر ہاتھ سے چوڑا کر لیں
- ۴۰ اسی تین میں ڈالڈال کو ٹنگ آئل میں چکن اور اورنگ لیمون ڈال کر فرائی کریں۔ پھر ٹماٹو کا پیسٹ اور ریسیپیٹ تیار کریں
- ۵۰ آخر میں پیسے ہوئے مصالحے، چوراسی ہوئی پیاز، ڈالڈال مرچیں اور ٹنگ ڈال کر ٹماٹو کی طرح ڈالیں اور کچی آٹھی پر دم چدھ دیں
- ۶۰ اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی، چکن، ریسی کے پانی اور ٹماٹو کے پیسٹ میں ہی گل جاتا ہے

پیریز فٹیشن:

اسے گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ سعدیہ عبدالستار کا تعارف

محترمہ سعدیہ عبدالستار کو کھانے پکانے سے بے انتہاء دلچسپی ہے وہ دیکھی اور بدلیسی کھانوں کے نت نئے پکوان بناتی ہیں آج ان کی آزمودہ برمیز چکن کی یہ دیکھی ملاحظہ کیجئے۔ امید ہے یہ مختلف ذائقہ آپ سب کو بھی اچھے لگے گا۔

اجزاء:

چکن	ایک کو	ثابت لال مرچیں	چھت آٹھ عدد
ٹنگ	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچی	آٹھت سے دس عدد
اورنگ لیمون پھاوا	دو کھانے کے چمچ	بھنے پٹے	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ششام	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹو کا پیسٹ	ایک پیالی	ڈالڈال کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی
ریسی	ایک پیالی		

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈالدا کا دسترخوان



ریڈرز کلب کے ممبران اور ڈالدا کا دسترخوان کے تمام قارئین کے لئے اس مرتبہ خاص کوٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ جس میں آپ ہمیں نت نئے چائینیز کھانوں کی ترکیب بھیجیں اور نہ صرف ڈالدا کی جانب سے انعام پائیں بلکہ آپ کی ترکیب کو پاکستان کے سب سے زیادہ شائع ہونے والے کوکنگ میگزین، ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہوگا۔
توجہ دی کیجیے، اپنی ترکیب خوشخط لکھ کر اپنے مکمل نام، پتے اور فون نمبر کے ساتھ ہمیں 15 اگست 2014 تک بھجوادیں!
نوٹ: اس کوٹیسٹ کے نتائج آپ ڈالدا کا دسترخوان کے نومبر کے شمارے میں دیکھ سکیں گے۔



فون: 0800-32532، 0300-32532

پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان

ایمیل: dalda.advisory@daldafoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

7 روزہ پیوٹی پلان

چند مشوروں پر دیکھیں

سات روزہ پیوٹی پلان شاید آپ نے سنا ہو 60 اور 70 کی دہائی میں۔ رنگ گورا کرنے کا دعویٰ اسی طرح کیا جاتا تھا مگر اب لڑکیاں بہت کم ہی ایسے کرشماتی مظاہروں پر یقین کرتی ہیں۔ سمجھدار لڑکیاں جان چکی ہیں کہ رنگت گوری کرنے سے کچھ بہتر ہے کہ آپ کی جلد داغ دھبوں سے پاک، تازہ دم اور قدرتی رہنا لے ہوئے ہو۔ گرمیوں کا موسم طویل بھی ہوتا ہے اور قدرے تکلیف دہ بھی، پہلے تو توجہ دینی پڑتی ہے صحت و تندرستی پر تاکہ کوئی دہائی یا موسمی انفیکشن نہ ہو اور جسم میں پانی کے ساتھ ساتھ نمکیات کی بھی کمی نہ ہونے پائے اور اس کے بعد باری آتی ہے گھریلو خشکوں، نشوں اور ان ٹوکوں کی کہ یہی کئی مسائل کا حل ہو سکتے ہیں۔

تیسرے دن

• دو کھانے کے چمچ شہد میں ایک لیٹوں کا عرق اور تھوڑا سا زیتون کا تیل چمکی بھر شکر میں ملا کر چہرے اور گردن پر لگا لیں۔ (10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ نرم ہاتھوں سے جب آپ چہرہ رگزیں گی تو جلد کے مردہ غلے جھڑیں گے اور رنگت نکھرے گی۔

• دوٹی بیگز خواہ وہ استعمال شدہ ہوں، فریزر میں چند منٹ رکھ کر خشک کر لیجئے۔ جب قابل برداشت ہو جائیں تو انہیں آنکھوں کے پونوں پر رکھ کر آرام کریں۔ 6-7 منٹ بعد یہ اپنی خشک کھویریں گے۔ کہیں آنکھوں میں خون کی روانی کو فعال رکھتی ہے۔

دن کے ختم ہوتے ہی چہرے کی کلیننگ

پنیر و لیم جلی کی مدد سے کر لیں۔



دوسرے دن

جب آپ دن کے وقت چہرے کی کلیننگ کر رہیں تو اور تھوڑا سا پیداکر کرنے والا برش استعمال کر لیا کریں مگر جس کا لٹا ہر بہت سخت نہ ہو اس برش کی مدد سے چہرے کی صفائی بھی ہوگی۔ حرکت بھی ہوگی اور خون کی روانی سے چہرے پر سرخی کی لہر آئے گی۔ اگر آپ کام کرتی ہیں تو لچ بڑیک میں صرف 15 منٹ اپنا ذات کے لئے مخصوص کیجئے۔ خاموش رہنے، آرام کیجئے اور آنکھیں بند کر کے قیلولہ فرمایجئے اور اگر ممکن ہو تو سفید نشو چہرہ خشک سے پانی میں بھگو کر پونوں پر چند سیکنڈ کے لئے رکھ لیں جدید سسٹم پر کام کرتے ہوئے آنکھوں پر مضرات مرتب ہوتے ہیں چنانچہ اپنی پانی کی حفاظت ضرور کیجئے۔

گھرجا کر شاور لیٹے وقت Epsom Salt (یہ کچھ قسم سفید ہے تیار کردہ آمیزہ ہوتا ہے) انگلستان میں Epsom کے مقام پر قدرتی شکل میں ملنے والا آمیزہ ہے اسے نہانے کے پانی میں ڈال کر کپ ملا لیا جائے تو پورے بدن کے خون کی گردش ہوتی ہے اور گھر چمکتے ہی وقت دقت سے پانی ضرور نکلیں۔



پہلے دن

ایک فاش پیچھے کی لیں اور اسے پلینڈ کر لیں۔ ایک چھوٹے نرم تولیے کو نیم گرم پانی میں ڈبو کر نچوڑ لیں اور چہرے کا پہلے میل کچیل صاف کر لیں خاص کر ناک کی جلد اور رخساروں کے گرد اس طرح ملائم ہاتھوں سے رگزیں جیسے اٹھن ملا کرتی ہیں۔ اس سے چہرے کے عضلات میں آشنیں ختم ہوگی اور خون رواں ہوگا پھر چھٹا لگا کر 10 منٹ تک چھوڑ دیں اس پھل کے انزائم جلد کو نئی پہنچائیں گے۔ چہرے پر نکھارا جائے گا۔



پانچویں دن

• نہاتے وقت ہاتھ روم میں Loo-fah کا استعمال ضرور کریں۔ گردن اور کمر دانگوں، بازوؤں اور خاص کر پیروں کی مردہ جلد کو علیحدہ کرنے اور نکھار کے لئے بہت ضروری ہے۔

• جسم کا کوئی ایسا حصہ مثلاً کہنیاں یا انگلیوں کے اطراف باجروں کی سیاہ پڑتی جلد کے نکھار کے لئے ایک لیٹوں کے دو حصے کریں۔ آدھا حصہ پانی میں نچوڑ کر پانی اور باقی آدھے حصے پر شکر (باریک چینی نہیں) چمڑک کر ان خاص حصوں پر ملیں۔ لیٹوں کا گودا ایک استعمال کر لیں۔ یہ کھلے مساموں کو کھول کر مگر ابلی تک صفائی بھی کرے گا اور یہ بہترین ٹونر (Toner) بھی ہے۔



چوتھے دن

• جسمانی ممکن اتارنے کے لئے خواہ آپ نیم گرم پانی سے نہاتی ہوں آخر میں ہاتھوں پر خشک پانی انڈیل لیا کریں۔ تازہ دم ہو جائیں گی۔

• جیزوں کو Pinch کیا کریں۔ جیسے بھی لچلے جیزے کو مردہ جلد بھی رخساروں پر چمکی بھری تاکہ جلد میں لچک آسکے۔

• گھر کا تیار شدہ ماسک ہی بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ ایک کھیرا پلینڈ کر کے دی ایک کھالے کے چمچ میں ملا دیں اور 15 منٹ تک اسے لگا رہنے دیں۔ اس سے جلد کی پرت بھی اترنے لگی اور قدرتی چمکانی بھی سہیا ہوگی۔ باقی دوپہر کے کھانے کے ساتھ دو چار قطرے کھیرے کھانا نہ بھولیں۔ یہ ڈائمٹ آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ کرے گی۔



چھٹے دن

• ملک کلینز بہترین کلینزر ہے۔ اگر تیار شکل میں دستیاب نہیں تو تازہ دو دھ میں تھوڑا سا پانی ملا کر پتلا کر لیں اور اس مائل کو روٹی کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ تھوڑی دیر بعد نشو سے پونچھ لیں اس کے بعد کسی اچھے فیس واش سے چہرہ دھو لیں۔

• ایک کھانے کے چمچ شہد اور 3 چائے کے چمچ زیتون کا تیل ایک پیالے میں بیکجان کر لیں یہ قدرتی موئچرائزر ہے۔ خشک جلد والی خواتین اسے استعمال کر کے بہترین نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔

• آدھے لیٹوں پر شکر کے علاوہ نمک چمڑک کر بھی چہرے، گردن اور پیروں کے سیاہ و جے دور کئے جاسکتے ہیں۔



ساتویں دن

• صبح جب آپ بیڈنی لیا کرتی ہیں اسی وقت اپنی Eye Cream یا موئچرائزر کو فریج میں رکھ دیں۔ جب یہ اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے استعمال کر لیں۔ 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور انگلیوں کی مدد سے آنکھوں سے مساج کر لیں۔

• ایک چائے کے چمچ خشک سوڈا کو لیٹوں کے چند قطرہ اور تھوڑے سے پانی میں ملا کر کلینزنگ کر لیں۔ یہ چہرے، بازوؤں، پیروں اور ہاتھوں کے لئے بہترین کلینزر ہے۔ ہلکے سوڈا حسن کی افزائش اور ملائم جلد کے لئے بہترین جزو ہے۔



ڈالدا کا دسترخوان

سبسکریپشن فارم

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے اور ڈالدا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالدا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650 Rs میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالدا کا دسترخوان
سبسکریپشن فارم

Name _____
Address _____
Phone No _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
Email _____ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی نوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532

WWW.PAKSOCIETY.COM



ایٹن ہے مہکار دہن کی

یہ نرمی، نکھار اور خوشبو کا

احساس جگاتا ہے

مدف آصف

دہن کی باتوں میں بھی چوڑیوں کی کھنک، ہاتھوں پر رچی مہندی کی لالی اور وجود سے اٹھتی ایٹن کی مسوکن مہک، یہ ساری چیزیں مل کر ایک عام لڑکی کو خاص ہستی بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ قدیم زمانے سے شادی اور ایٹن کا چولی دامن کا ساتھ چلا آ رہا ہے، یہ ہلدی، جو کا آنا، تیل اور کھلی وغیرہ سے تیار کردہ ایک دسی مرکب ہوتا تھا، جو ایٹن کے نام سے جانا جاتا تھا۔ خواتین اسے جلد کی دیکھ بھال، نرمی، نکھار اور خوشبو کا احساس جگانے کے لیے استعمال کرتی چلی آ رہی ہیں۔

کرچیک کریں، پھر پیرے پر اس کا استعمال کریں۔ ایٹن کے استعمال سے چند دنوں میں جلد نرم و ملائم ہو جائے گی، سیاہی ختم ہو جائے گی۔ ایک کپ دودھ میں، پونفانی کپ چاول بھگو کر پندرہ انت رکھ دیں، اب اس کو باریک پیس لیں، اس مرکب میں چند قطرے تیل کے ملا کر اچھی طرح سے کچان کریں۔ ایٹن کو دہن کے چہرے اور گردن پر نرمی سے ملیں، اس ایٹن کی خاص بات یہ ہے کہ یہ ایسی فیس پالش، گلیٹرز اور اسکرپ کا کام بھی کرتا ہے۔ ایٹن لگاتے وقت دھیان رکھتے جلد پر رگز نہ لیں، نرمی سے ایک بار مساج کر کے چھوڑ دینا ہے، سوکنے پر منہ دھولیں۔

دہن کا ہرمل ایٹن

لیوں کا رس ایک چمچ، دی آہا کپ، اورخ ہوس ایک چمچ، ان اشیا کو ایک پیالے میں ڈالیں، اب تین چمچے ہین ملا کر کچان کریں۔ چہرے اور گردن پر پندرہ منٹ لگا کر مساج کریں۔ دہن شادی سے ایک مہینے قبل سے اس ایٹن کو لگانا شروع کر دے، جلد کی خوبصورتی اور تازگی کے لیے یہ ایک بہترین دسی نسخہ ہے۔

خاص، انڈین عروسی ایٹن

دہن کے چہرے پر ایک انوکھا نکھار لانے کے لیے ایٹن کا یہ قدیم نسخہ بہت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

ہام دو چمچے (پسا ہوا)، اکا جو دو چمچے (پسا ہوا)، پستہ ایک چمچ (پسا ہوا)، کریم ایک چمچ، عرق گلاب دو چمچے، دہن ایک چوٹائی کپ، الال سورکی دال ایک چوٹائی کپ (کسی دہنی)، بلیسیرین، آوھا چمچ، شہد آوھا چمچ، دودھ حسب ضرورت۔ تمام اجزاء کو کھس کریں، اب اتنا دودھ ملائیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے، ایٹن تیار ہے۔ دہن کو لٹنے سے اس کی جلد میں نکھار اور نرمی میں کافی بڑھتی چلی جائے گا۔

کر اس میں اتنا دودھ ملائیں کہ وہ گاڑھا آمیزہ سا بن جائے، چند قطرے تیل ملا کر لڑکیاں شادی سے پندرہ دن قبل چہرے یا ہاتھ پردوں پر متعدد بار یہ ایٹن لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے ہی جلد پر واضح فرق نظر آنے لگے گا، چہرے کی نکشی میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

قدیم ایٹن

ایٹن بنانے کے لیے ایک کپ ہین، ایک چمچ ہلدی، ایک چمچ چھنڈلی کا تیل، آہا کپ عرق گلاب۔ تمام اجزاء کو ملا کر اچھی طرح سے کھس کر کے، دہنوں کے ہاتھ پر اور چہرے پر لٹے سے اور ان خون تیز ہونے کے ساتھ ہی جلد کی خوبصورتی اور چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔

چاولوں کا ایٹن

یہ ایٹن نارمل جلد والی دہن لگا سکتی ہے۔ حساس جلد والی لڑکیاں پہلے کھائی پرل

بدلتے وقت کے ساتھ ہی ایٹن کی اہمیت کم نہیں ہوتی بلکہ یہ جدت کے ساتھ فیس، دھب، صابن وغیرہ کی شکل میں دھل کر منظر عام پر آ گیا، کئی اقسام کے ایٹن بازار میں با آسانی دستیاب ہیں۔ اس کے باوجود یہی اجزاء کی مدد سے بنائے گئے ایٹن کی افادیت اب بھی اپنی جگہ پر مسلم ہے، اب بھی مایوں کی دہن کو ہلدی والے ایٹن میں چھنڈلی کا تیل ملا کر لگانے کا رواج قائم ہے۔

یہاں دہنوں کے لیے چند مفرد اقسام کے ایٹن بنانے کے طریقے بتائے جا رہے ہیں۔

شاہ اب ایٹن

ایک کپ ہین، چار چمچے ہلدی، دو چمچے کیٹو کا پاؤڈر (کیٹو کے چمکے کھاکر باریک پاؤڈر بنائیں)، دو چمچے مندل پاؤڈر، ساری چیزوں کو کچان کر کے ایک برتن میں رکھ لیں، جب بھی استعمال کرنا ہو، حسب ضرورت مقدار نکال



خوشیوں سے بھری، رنگوں سے سچی، میٹھی، میٹھی

عیدِ میلاد



زیب ٹشو زرم و ملائم شگفتگی کا احساس

A Product of
ZEB & COMPANY
Karachi, Pakistan. Email: tissue@zeb-co.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

نتھ، کوکا، لونگ کچھ بھی پہننے لشکارے مارتی جائیے

درخشاں فاروقی



پھر نشین اور کن سے چھوڑنے کا یہ عمل تنقید کا نشانہ بنا اور کہا جانے لگا کہ حفظانِ صحت کے اصولوں کا خیال رکھتے ہوئے یہ کام نہیں کیا جاتا اس طرح سپاٹاؤں پھیلنے کا اندیشہ بڑھ گیا ہے۔ اگر کسی کے خون میں جراثیم موجود ہوں گے تو اگر یہ سوئی یا گن اسٹریلائز نہیں کی جاتی تو بیماری پھیلنے کے امکانات بڑھیں گے۔

ناک اور کان ضرور چھیدا کریں لیکن تسلی کریں کہ جہاں سے آپ چھیدا رہی ہیں وہاں صاف ستھرے آلات کا استعمال ہو رہا ہے سب سے پہلے پوائنٹ پر نشان لگائیں جہاں چھیدا ہو وہاں اسپرٹ یا اسٹیل سپنک کے ذریعے اس جگہ کو صاف کریں اگر کوئی ٹیڈا جگہ پر چھیدا دے تو جلد سوج جاتی ہے، اس رخ ہو جاتی ہے یا پھر سرور بھی

دنیا بھر کی خواتین کان اور ناک چھیداواتی ہیں۔ برصغیر ہندوپاک میں ناک چھیدوانے کی ریت اور رسم زیادہ مقبول ہے البتہ یہ رواج نہیں۔ پہلے پہل صرف دیہاتوں میں مائیں بچپن ہی سے لڑکیوں کے کان چھیدا کے کالے ڈورے اور بالیاں پہنا دیتی تھیں۔ لڑکیاں وراثہ نکاتیں تو ناک بھی چھیدا کے کیل یا کوکا پہنا دیتیں یا پھر چھوٹی سی بالیاں یوں ایک بازک سا زیور ان کی شخصیت کا پر تو بنا رہتا۔ وہاں دیہاتوں میں اب بھی وہوں سروں سے ناک چھیدوانے اور کان بھی تین سے چار جگہ سے چھیدوانے اور ان میں مٹی مٹی سی بالیاں پہننے کا رواج عام ہے۔ قمر میں خواتین ناک کے تینوں حصوں کو چھیداواتی ہیں اور ان میں چاندی کے زیور پہننے لگی ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ شہری معاشرت میں بھی ناک چھیدوانے اور Nose Pins پہننے کا رجحان عام ہو گیا۔ کچھ عرصے سے مٹی تعلیم یافتہ اور ماڈرن خواتین یہ زیور پہننا پسند نہیں کرتیں لیکن پھر بھی لوجھان لڑکیوں کی بڑی تعداد ہیرے کی لونگ پہننا پسند کرتی ہیں۔ شادیوں میں نتھ پہننے کا رواج اپنی رجحان آج بھی متوسط طبقے میں نمایاں ہے۔ ماڈرن گھرانوں میں لونگ زیادہ پسند کی جاتی ہے یا پھر چھوٹے سا ہکی تھنی۔

جیسے جیسے زمانہ جدت اختیار کرتا جا رہا ہے ویسے ویسے ناک اور کان چھیدنے کے طریقوں میں بھی جدت آتی گئی۔ ایک وقت میں لوکدار اشیاء سے ناک اور کان چھیدا کر اس میں جانوروں کی ہڈیوں سے بنے زیورات پہنے جاتے تھے، پھر ایک وقت آیا جب سوئی کی مدد سے ناک کان چھیدا کر ان میں دھماکے والا جانے لگا۔

مختلف ثقافتیں اور ناک کے زیور

وہاں میں دہنوں کے ستمدار میں جہاں دیگر لوازمات کا ہونا ضروری ہے وہیں ماسوں جان کے گھر سے آئی ہوئی نتھ پہننے کا قدیم رواج چلا آ رہا ہے۔ یہ نتھ اب مشورے کے ساتھ بڑے سیٹ کے ذریعہ ان کے مطابق بنوائی جاتی ہے۔ نتھ کا وزن چند ماشے ہوتا ہے تاکہ دہن بھاری زیور اور قیمتی ملبوسات کے ساتھ کئی گھنٹے تک آرام سے پہنے سکے۔

کرناچی اور گردلوچ کے خاتونوں میں ہندوستان سے یہاں منتقل ہونے والے کنہیوں میں بھی نتھ پہننے کا رواج ہے مگر یہ ایک سے ذریعہ اور کبھی رواج کی چھوٹی نما، دوتی ہے جس کے اطراف دو ننھے ننھے جگہ گاتے گھینے ایک مٹی سی زنجیر کے ساتھ اسے سہارا دیے جتے ہیں۔ یہ نتھ بھی دیکھنے میں بہت دلکش معلوم ہوتی ہے۔

• اگر آپ کی شادی طے ہو گئی ہے اور بہت جلد تقریبات کا آغاز ہونے والا ہے تو ناک چھیدوانے میں تاخیر نہ کریں۔ اگر خدا خواستہ زخم ہو جائے تو اسے مندل ہونے میں بھی ڈیرہ سے دو دن تک کا وقت درکار ہوتا ہے ورنہ بناتھ کے دہن بنے۔ کیا ایسا منظور ہے۔

ہو سکتا ہے اور اس جگہ پیپ پڑ جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ ڈراما لوجسٹ سے رابطہ رکھا جائے اور انہی لوگوں کی خدمات حاصل کی جائیں جن کے پاس لائسنس موجود ہو۔



Baked to Perfection

There's nothing mouth watering than the smell of freshly baked bread. We at Brady's ensure that not only the smell but also the taste is as equally satisfying, by providing you the wholesome experience of all the nutrition's for a healthy being.



✉ info@bradysbread.com

🌐 www.bradysbread.com

Brady's

The Nourishing Taste of Scott Baking

WWW.PAKSOCIETY.COM

صحت عامہ

دانا کا دسترخوان

آپے یوگیوں کی بیٹھک میں...

مگر پہلے فن یوگا کی تشریح تو سمجھئے

فن یوگا سمندر کی طرح وسعت رکھتا ہے۔ اس کی گہرائیوں کی طرح محیط و وسیع فن ہے۔ اس فن کی اپنی ایک الگ دنیا ہے۔ ماہرین اسے مختلف درجات میں تقسیم کر کے 6 لیولز اور 6 راستوں میں تقسیم کرتے ہیں اور ہر راستہ اپنی الگ فراویت رکھتا ہے۔ یہ راستے ہمیں فن یوگا سے وابستہ انسانی جسم اور پاک روحانی صلاحیتوں کو سمجھنے ہوئے فطرت کے قریب کرتے ہیں۔

یادوں کا پتہ پکڑ کر اٹھائیں اور نیچے کو بائیں ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھیں۔ اب دوسرے یعنی بائیں جھڑ کو بجائے اوپر اٹھانے کے اس طرح سمیٹ کر رکھیں کہ بائیں جھڑ کی ایزنی دائیں کو لمبے کے جوڑ کے ساتھ لگ کر رہے اور بائیں جھڑ دائیں جھڑ کے نیچے رہے۔ بالکل اس طرح جیسے الٹی پالتی یا کر مینٹے وقت نیچے جھڑ کی حالت ہوتی ہے۔ جھڑوں کی یہ حالت درست کرنے کے بعد گردن اور گردن کو بڑھانے کے جوڑ کے متوازن یا سیدھا رکھیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑوں کو بالترتیب دائیں اور بائیں جھڑوں پر اس طرح رکھیں کہ انھیں آپس میں بندش پیدا کریں جبکہ کلائی سے کندھوں تک کہانیاں بالکل سیدھی ہونی ضروری ہیں۔ اسی حالت میں سانس کا اخراج و اندراج یعنی ناک سے سہا اور گہرا سانس لے کر منہ سے خارج کرنے کا عمل جاری رکھیں اور 3 سے 6 منٹ تک قیام کریں۔ اس کے بعد آہستگی سے جسم کا تالو ختم کر کے جھڑوں کو سامنے ابتدائی حالت میں ملا کر چند سیکنڈ وقفہ دیں اور پھر وہی عمل بائیں جھڑ کو دائیں ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھتے ہوئے اور دائیں جھڑ کو الٹی پالتی والے انداز میں سمیٹتے ہوئے اس طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے وقفے کے ساتھ انجام دیں۔

فن یوگا سے وابستہ ابتدائی دو لیولز 3 ہزار سے زائد جسمانی ورزشوں پر مشتمل ہیں جبکہ تیسرا لیول سانس، رنگ و روشنیوں، مختلف طبیعت یعنی ممتوں، ارتکاز، توجہ و اہل بنی پر مشتمل ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو حیرت ہو یہ جان کر کہ ان تینوں لیولز پر مشتمل جسمانی و روحانی ورزشوں کی صورت میں 1 اکڑیت کا کورس بھی ہوتا ہے جس کی تخلیقی مدت ایک سال ہے جو بے دماغ کے لئے کم از کم 6 سال تک ہے اور تین کریں کہ ایلو بیٹھک اور ہوسو بیٹھک کی طرح پھر دیگر دو دنوں کی ضرورت خال خالی ہی پاتی ہے۔

یوگی حضرات اپنی چھ ٹینکوں یعنی چھیننے کے انداز اپنا کر اپنی مشقوں کو پورا کرتے ہیں ہم یہاں نیم پدم آسن Half Lotus Posture کا ذکر کر رہے ہیں۔

1۔ نیم پدم آسن طریقہ کار

دونوں جھڑوں کو باہم ملا کر سامنے کی جانب پھیلاتے ہوئے پلہ جائیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے دائیں جھڑ کو اس طرح موڑیں کہ دائیں ہاتھ دائیں ناک کے کھٹنے پر دباؤ ڈالے، ہیں اور بائیں ہاتھ سے دائیں

احتیاطی تدابیر:

- دوران ورزش مستقل گہرے اور لمبے سانس لے کر منہ سے خارج کریں۔
- ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑ دونوں ٹخنوں پر اور کہانیاں کندھوں سے سیدھی ہونی چاہئیں نیز گردن، کمر اور زانہ کی ہڈی ایک دوسرے سے متوازی ہونی چاہئیں دوران ورزش ان میں کسی قسم کا جھٹکا نہ ہو۔

فوائد:

- ایسے افراد جن کے جسمانی پٹے چک دار نہ ہوں اور جو سخت ہوں ان کے لئے یہ ورزش بہت مفید ہے۔
- ہر عمر کی خواتین کے لئے بھی خباہت سوزوں اور فائدہ مند آسن ہے۔
- ہانگوں کی قوت بڑھتی ہے اور پھر آپ میلوں پیدل چلنے پھرنے میں دھمکن کا احساس اور جھٹکن نہیں ہوتی۔
- رانوں کے پٹے چکدار ہو جاتے ہیں اور گولہوں کے جوڑ توانا ہو جاتے ہیں۔



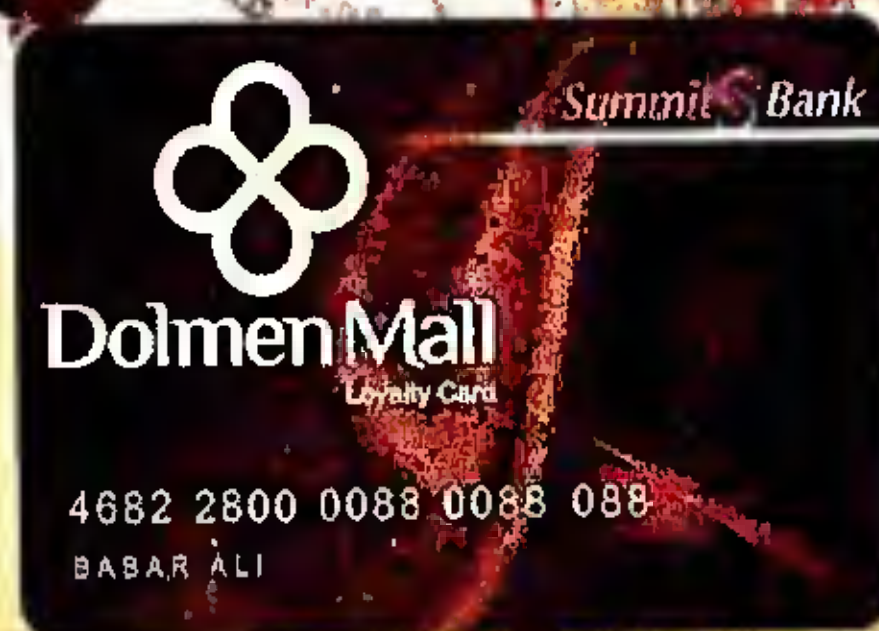
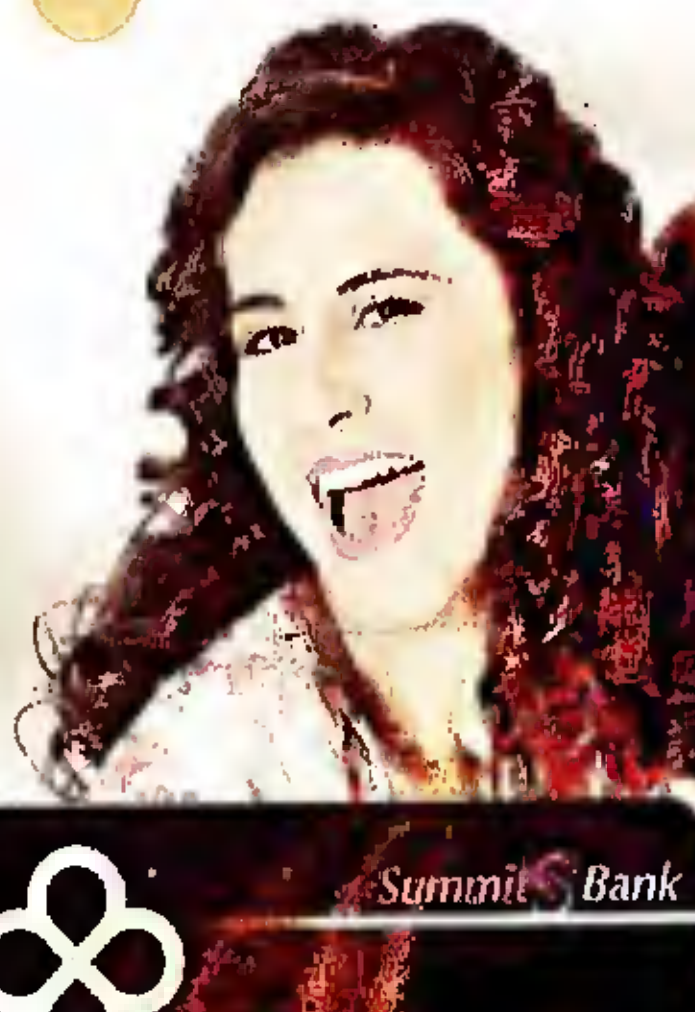
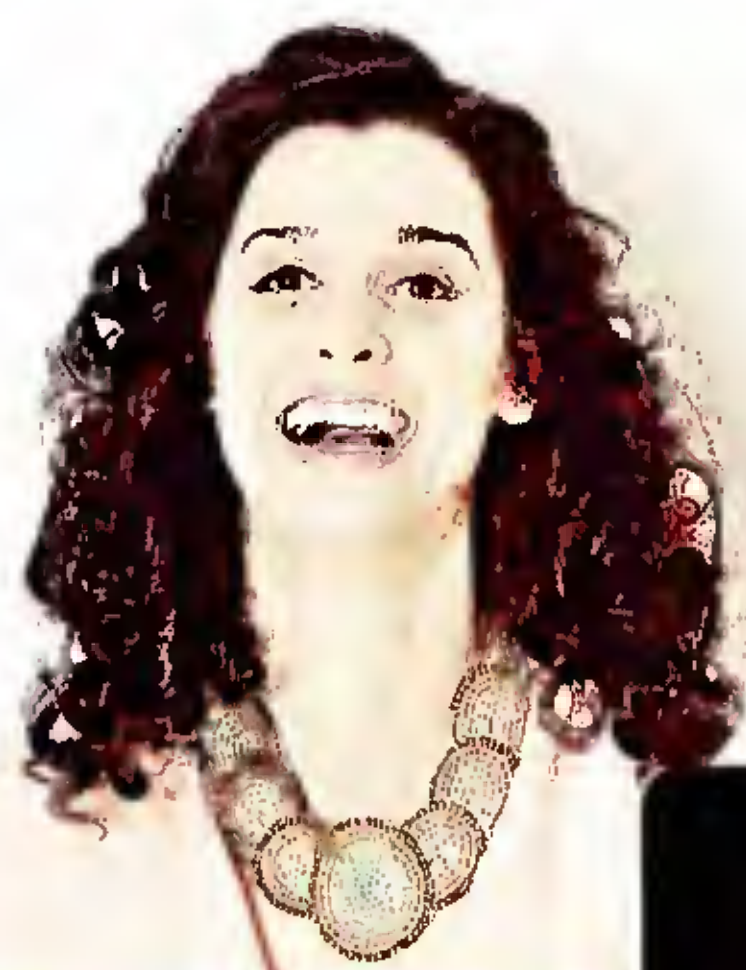
Dolmen Mall

Clifton - Tariq Road - Hyderi

Summit Bank

www.summitbank.com.pk

0800-24365



Get exciting discounts at more than 100 outlets

To get your free card, visit Summit Bank's Sales and Service Center at any Dolmen Mall or any Summit Bank branch in Karachi.

HAPPY EID SHOPPING!



CAMBRIDGE



WWW.PAKSOCIETY.COM



کوکنگ ایکسپرٹ شیلو خان سے گفتگو

سندھی کڑھی اور ڈھولے جن کی خاص پہچان ہیں

شاہین ملک

شیلو خان میرا مکی تعریف پر پورا اترنے والی ہستی ہیں۔ یوں تو آپ نے والد کا دسترخوان میں ٹیلی ویژن کے جانے پہچانے میٹر کے اندر دیوڑ پڑھ کر آج کی شخصیت شیلو گج معنوں میں درساں ہیں۔ وہ مگر سے کھانے پکا کر نامی گرامی ریستورانوں کے آرڈر بھی مہیا کرتی ہیں، ذاتی طور پر چھوٹے پیمانے پر سبزیوں کی مختلف ڈشز بنا کر تقسیم کرتی ہیں۔ ایک این جی او کے ملائی منصوبے سے بھی وابستہ ہیں اور اپنے شوہر کے ساتھ گلوکاری بھی کرتی ہیں اور یہ فنکار دیوڑی شیلو اور مسعود خان کے نام سے غزل کے شائقین کے لئے ابھری نہیں ہے۔

”کوکنگ اور سٹائلنگ ان میں مشغلہ کیا ہے اور روزگار کیا ہے یعنی آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟“

”کوکنگ میرا شوق اور جنون ہے جبکہ گانا میری آمدنی کا ذریعہ۔ اس طرح ان دونوں کے ساتھ رہ کر میری شخصیت ایک تاثر بنتی ہے۔“

”اور پکانے میں آپ کی مہارت کن کھانوں میں دکھائی دیتی ہے؟“

”خاص کر انڈین اسٹائل کے سبزیوں کے اسٹیکس، ان میں مونگ کی دال کے ڈھولے، آلو بوندے، ڈھاپاؤ پنچنی کے ساتھ، کچھ سوکی سبزیاں اور سندھی کڑھی وغیرہ زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔“

”اپنی تیار کردہ کوئی ڈش خود آپ کو اچھی لگتی ہے؟“

”میں نے کبھی اس انداز سے سوچا ہی نہیں، جو میرے بچے اور شوہر کھا رہے ہوتے ہیں وہی میں بھی کھا لیتی ہوں ہاں البتہ گاجر، ٹینیڈے اور لوکی اتنے شوق سے نہیں کھاتی، مونی اور گاجر ملا کر پکاتی ہوں اس کے آرڈر بھی ملتے ہیں۔ مگر میں بھی سب کھاتے ہیں میں گاجر بھار مونی کھا لیتی ہوں۔“

”شیلو جیسا کہ شادی سے پہلے آپ مذہباً ہندو ہیں تو کیا سبزی ہی کھایا کرتی تھیں؟“

”نہیں... نہیں ہم گوشت بھی کھا لیتے تھے۔ اسی گائے کا گوشت پسند نہیں کرتی تھیں بس اس کا پرہیز کرتے تھے۔ اس وقت سے اب تک حلیم اور



نہا ریاں شوق سے کھاتے رہے۔“

”آپ کویت سے پاکستان منتقل ہوئیں، اپنے گائے اور ٹینٹنگ کے کیرئیر سے متعلق بھی کچھ بتائیے؟“

”ہماری ٹیلی کوئی چالیس برس کے لگ بھگ کویت میں رہی۔ وہاں 22 برس تک میں نے بطور ٹینگر کام کیا تھا اور سگرز کا ایک گروپ بنایا ہوا تھا جو ہندوستان اور پاکستان کے قومی دنوں اور تہواروں کے موقع پر مختلف کنسرٹس کرتا تھا۔ مسعود بھی اسی گروپ میں غزل گاتے تھے۔ اس طرح ہماری اولین ملاقات بھی اسی طرح فنکشنز میں ہوئی۔ میں اس وقت فلمی و غیر فلمی گیت بھی گاتی تھی۔ شادی کے بعد ہم دونوں نے غزلیں گانا شروع کیں اور پاکستان منتقل ہو گئے کیونکہ مسعود کی فیملی یہاں منتقل ہو رہی تھی اور میں بھی اپنے دونوں بیٹیوں کو پاکستان یعنی ان کے ابا کے آبائی وطن کی ایک بھرپور شناخت دینا چاہتی تھی۔ میں نے پاکستانی سے شادی کی تھی اب بھی میرا وطن بن گیا۔ اپنی اہلی اور بہنوں سے ملنے ہر دوسرے برس بھارت جاتی ہوں مگر وطن تو اب یہی ہے۔ ہر سہ پاکستان میں ہر جگہ کنسرٹس کئے باہر امریکہ بھی گئے۔ پلی ٹی وی پر لائیو بھی کئے اور دوسرے میٹرو پر بھی گئے بلکہ ایک دور وہ بھی تھا جب ہمیں پاکستانی پریس نے پاکستانی ثقافت اور چتر اسٹوڈیو لکھ دیا۔“

”تجارتی بنیاد پر کھانا پکانے کے لئے آپ کے پاس مددگار بھی ہوں گے؟“

”صرف دال سبزی یا گوشت دھونے دھلانے اور برتن دھونے کے لئے ایک مددگار ہے باقی گروہی خریدنے، سبزیوں کاٹنے، پکانے، مصلالے پیسنے یا خریدنے کی اور پھر گج مقررہ پٹانوں اور ان کے ساتھ اپنے اسٹیر میں اسلور کرنے کی مکمل ذمہ داری میری اپنی ہے۔ اسی لئے میں بڑی دھجوں یا زیادہ مقدار میں کھانوں کا آرڈر نہیں لیتی۔ کام بس اتنا ہی کرتی ہوں جتنا اپنے آپ سے سنبھل سکے کیونکہ NGO کی فریڈ بھی ہوں اور سیکرٹری بھی تو دن کا کچھ حصہ اس کے لئے بھی وقف کرنا اخلاقی ذمہ داری ہے۔“

”یہ کون سی این جی او ہے اور کیسے منصوبے پیش نظر رکھتی ہے؟“

”اس کا نام Connect ہے اور آج سے چار سال پہلے جب سیلاب آیا تھا تب اندرون سندھ سے 6 گاؤں ہم نے گولے لئے تھے ان کے مگر تعمیر کرنا سولر پارک کی فراہمی، واش رومز، اسکول، کالینک اور دیگر سہولتوں کے ساتھ نئی زندگی کی شروعات میں ان کی مدد کی گئی۔ اب ہمارے پاس 11 گاؤں ہیں جہاں پانی کا مسئلہ تھا تو پینڈ پیمس لگوائے گئے۔ ڈاکٹر طاہر پاشا اس این جی او کی روح رواں ہیں اور ماشاء اللہ اب تو اسے بین الاقوامی سطح پر بھی اچھی شہرت اور شناخت مل گئی ہے شروع میں ہم 7 خواتین تھیں اب ایگزیکٹو ممبرز اور ڈونرز کی تعداد بڑھ گئی ہے۔“

Savoury Pancake



Alo Bonday



Dhoklay



”آپ کے بارے میں ایک انکشاف ہوا تھا کہ آپ کراچی کے کچھ ریستورانوں میں اپنی ڈشز بنا کے دے رہی ہیں کچھ تفصیل اس کی بتائیے؟“

”کراچی کے کھل کھینے اچھے چند دوسرے ریستورانوں نے میری خدمات حاصل کی ہوئی ہیں۔ میں اس موقع پر اپنے شوہر مسعود خان کو یہ کریڈٹ دوں گی کہ وہ میرے مشاغل میں میری خاطر خواہ مدد کرتے ہیں اور اس لئے میں بھی ان کا خاص خیال رکھتی ہوں میں ان ہی کے لئے پاکستان آئی اور یہیں میرے دونوں کیرئیر پر دان چڑھ گئے۔ میرا بیٹا فراز آدمی اگر بڑی تھیں اور سڑک میں دلچسپی رکھتا ہے اس کا ڈرامہ شکار گویا پاکستان بھر میں سرایا گیا اور آج کل مختصر دورانیے کی فلم بن رہا ہے اس لئے بہت سے مسائل کے باوجود پاکستان مجھے عزیز ہے۔ چھایک بار یہاں سے چلے جانے کو بھی دل چاہا مگر میرا بیٹا اور شوہر یہیں رہنا چاہتے ہیں۔“

عید کا پرفیکٹ مزا شان بریانی کی وسیع رینج سے ملا



شان ریسپی بلینڈ ایکسپریٹ کے پاس ہے بریانی کی سب سے بڑی رینج
تو بنائیں عید کا ہر دن اسپیشل، شان بریانی کی وسیع رینج کے ساتھ جس میں شامل ہیں

اپنے آپ کو تین الفاظ میں بیان کریں
 تجھے اس بات پر یقین ہے کہ میں ایک
 اچھی بیٹی، ایک عمدہ شیف اور ایک بہترین
 ماں ہوں۔

ان تین میں سے آپ کے لئے سب سے
 زیادہ مشکل کردار کون سا رہا ہے؟
 بے شک اپنی اولاد کے لئے سب سے
 اچھی ماں بننا۔ میں نے ہمیشہ سے یہی مانا
 ہے کہ ایک ماں اور اس کے بچے کا رشتہ ہر
 حقیقت، ہر معمول اور ہر روایت سے
 بڑھ کر ہے۔ مامنا دل اور دماغ کی ایک
 مسلسل جنگ ہے۔ میں اپنے بچوں کو
 کبھی ہاں اور کبھی نہ کہنے کی جدوجہد کرتی
 رہی۔ وہ دن بھی تھا جب میں نے پچھل
 کر اپنے بچوں کی ہر بات مافی جبکہ وہ جیسے
 جیسے بڑے ہوتے گئے، میں سخت ہوتی



گئی۔ مجھے لگتا ہے کہ ایک اولاد بننا اولاد پالنے سے کافی آسان کام
 ہے۔ اس کے علاوہ کھانے کے لئے میرے جنون نے مجھے ایک شیف
 بنادیا۔ تاہم میری زندگی کا سب سے مشکل مرحلہ ایک ماں بننا رہا ہے۔

اپنے بچوں کے بارے میں کچھ بتائیں۔ ان کی پرورش میں آپ کے
 لئے سب سے زیادہ فکر کی کون سی بات تھی؟
 میرے بچے میری آنکھوں کے تارے ہیں۔ میری زندگی ان کے آنے
 سے جھوم اٹھی۔ ہر چیز ان ہی کے گرد گھومتی تھی۔ ان کے بچپن سے لے
 کر آج تک کے سالوں نے مجھے مکمل طور پر ایک مختلف انسان بنادیا۔
 میں اپنے آپ کو بہتر طور پر پہچانتے گئی۔ ایک شیف ہونے کی حیثیت
 سے میرے لئے حفظانِ صحت کی ہمیشہ اہمیت رہی ہے جبکہ بچوں کی
 پرورش ایک بالکل مختلف معاملہ ہے۔ میں اس بات کا خاص خیال رکھتی
 ہوں کہ کچن میں کام کرتے وقت میں ایک صاف ایپرن پہنوں،
 میرے ناخن تھوٹے ہوں، کچن کاؤنٹر خشک رکھوں، جراثیم سے
 پاک برتن استعمال کروں اور جاتے ہوئے ان کو دھو کر رکھ جاؤں۔

شیف

شائے

کسی بھی چیلنج سے
 ڈرنے کا
 No چانس!

WWW.PAKSOCIETY.COM

آپ اپنی پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کے درمیان توازن کیسے رکھتی ہیں؟
بالکل ویسے ہی جیسے تھائی کھانے میں کھٹے پیٹھے اور نمکین ذائقوں میں
توازن پیدا کیا جاتا ہے۔ تھوڑی بہت ترتیب سے بہترین نتائج حاصل
کیئے جاسکتے ہیں۔

پروفیشنل لائف میں آج کل کیا ہو رہا ہے؟

میرے کو کنگ شوز جاری ہیں اور آپ بہت جلد مجھے ایک کو کنگ شو میں
نچ کے طور پر بھی دیکھیں گے۔

میری 101 ریسیپز مکمل

ہو گئی ہیں اور

اب میں ایک

پبلشر کی تلاش

میں ہوں۔

اپنی فینز کے لئے آخر

میں کوئی متاثر کن الفاظ؟

اپنے اوپر ہر سوسہ رکھیں

اور سب کچھ کر

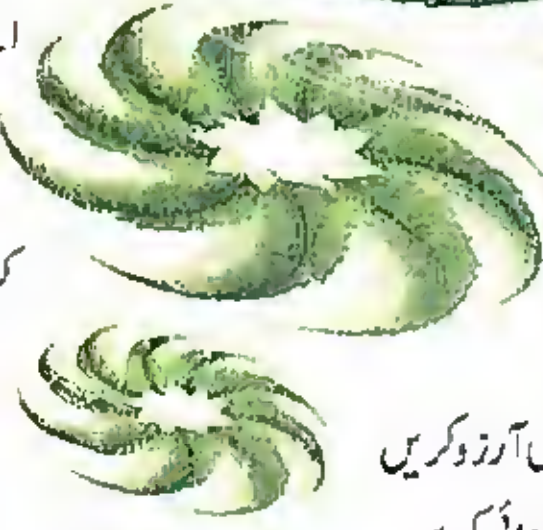
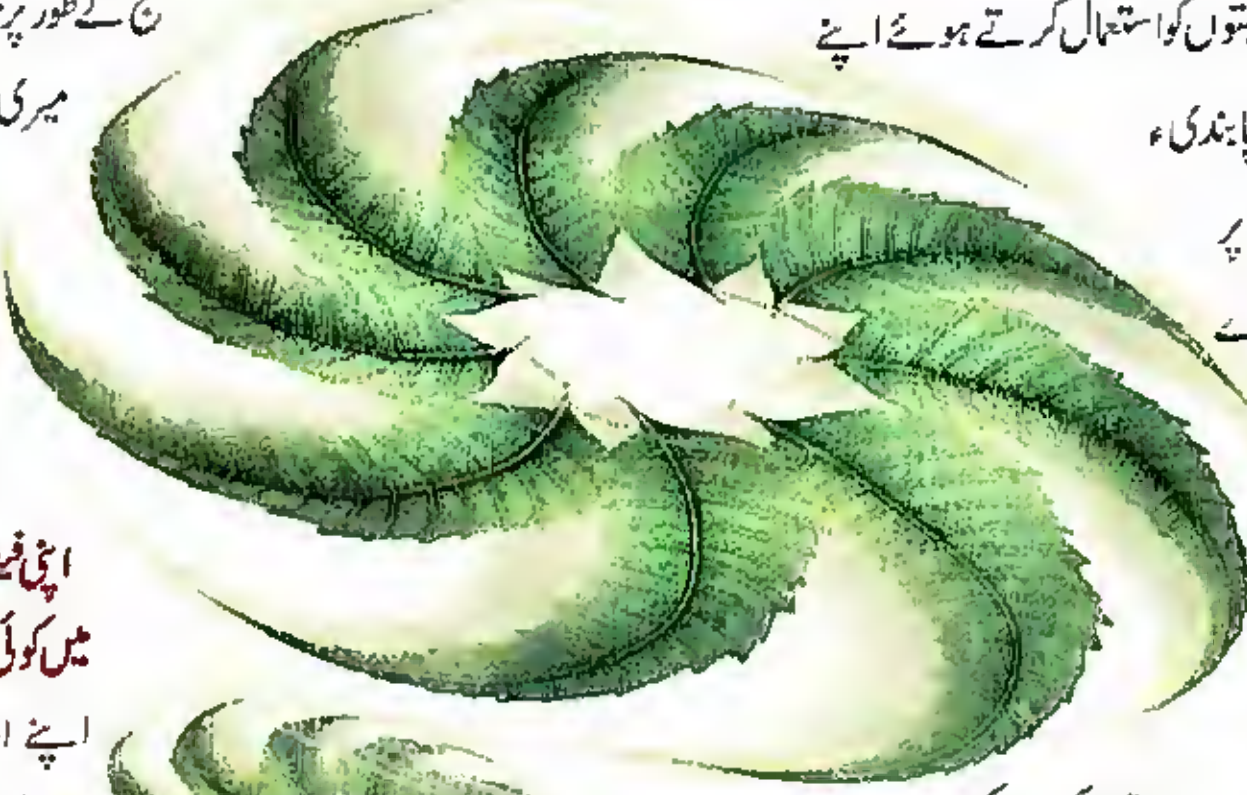
دکھائیں۔ آپ جو بھی

کرنا چاہتی ہیں، اس

میں سب سے بہتر

اور دوسری خواتین کی

اچھا کھائیں اور صحت



ہونے کی آرزو کریں

حوصلہ افزائی کریں۔

مند رہیں کیونکہ آپ اپنے خاندان کا دل ہیں۔

تصور کریں کہ میں اپنے بچوں کے ساتھ کیسی ہوں گی؟ یہ ایک سخت
معمول ہے لیکن اس پر میں نے آج تک سمجھوتہ نہیں کیا۔

آپ اس مسئلے اور اس سے وابستہ دیگر مسائل سے کیسے نبرد آزما ہوتی
ہیں؟

میں نے سیکڑوں ایسے کھانے بنائے ہیں جن میں 140 لگ اشیا استعمال
ہوتی ہیں، تو میں اپنے بچے کی پیدائش پر بھی اچھی طرح تیار تھی۔ میں
اپنی شیف ہونے کی مہارت اور صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے اپنے

بچوں کی صحت کا خیال رکھتی ہوں جیسے پابندیء

وقت کا نظام اور صفائی۔ میں خاص طور پر

اپنے بچوں کے کپڑوں کی صفائی، کمرے

کی صفائی، ان کے لئے کھانا

بنانے اور ان کے کھانے کے برتنوں

کو اینٹی باکٹیریل ڈش واش سے

دھونے کی ذمہ داری خود اٹھاتی ہوں۔

اس کے علاوہ میں آج بھی گھریلو ٹونکے اور روایتی ترکیبوں کی بڑی
پرستار ہوں۔ مثال کے طور پر یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ صدیوں

سے جراثیم سے لڑنے والا نیم، حال ہی میں ایک ڈش واشنگ بار میں

جدید طریقے سے شامل کیا گیا ہے۔ میں ذاتی طور پر سمجھتی ہوں کہ

ایسی جدت ہم جیسی مصروف خواتین کے لئے بہترین ہے جو اپنے

خاندان کی صحت کا خیال رکھنے کے لئے اعلیٰ معیار سہولت کے ساتھ

چاہتی ہیں۔

عیا Vim جراثیم کا NO چانس!

سیر و سیاحت

ڈالڈا کا سفر حوا

بھرنوں کے لہجے میں باتیں کرنی وادیاں

وادی کونش اور وادی لپیچہ خوش رنگ نظارے پیش کرتی ہیں

مانسہرہ کے ان پھلوں کو دیا جاتا۔ یہاں جاسینے تو کشمش، خوبانی، انجیر اور شہد کی سوغات لے کر لوٹے گا۔

موسم گرما میں جہاں رات کے وقت لحاف اوڑھنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اگر سردیوں کے موسم میں کوئی یہاں جائے تو برف سے ڈھکے پہاڑ اور بل کے علاقے سے گزرتا ہوا دریا جسے مقامی لوگ دریائے کونش کہتے ہیں اس کا بریل پانی بھی قدرت کا شاہکار معلوم ہوتا ہے۔ یہ دریا اس وادی کی دلکشی اور بھی دو چہرہ کر دیتا ہے۔

جغرافیائی لحاظ سے یہ خوش قسمتی ہے کہ وادی کے گرد و نواح میں جنگلات، پہاڑ اور خوبصورت بل کھاتے ندی نالے غرضیکہ کیا نہیں ہے۔

شاہراہ قراقرم کے دونوں جانب واقع اس وادی کے مشرق میں درہ بھوگر، منگ، مطلب میں گاؤں کسبل، اوگی، شیر گڑھ اور تربیلا کے

ہوتی ہوئی حسن ابدال کے مقام پر جی ٹی روڈ سے ملتی ہے۔

والد اکا دسترخوان کے سیر و سیاحت کے صفحات پر آپ وادی کا خان، نارن، شوگراں اور جمیل سیف الملوک کا ذکر پڑ چکے ہیں۔ آج مانسہرہ کی وادی کونش کا تعارف حاصل کرتے چلیں۔

مانسہرہ کے شمال میں اسلام آباد سے 150 اور مانسہرہ سے 50 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع یہ وادی نہایت سرسبز و شاداب ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہاں کبیری رنگ کے پہاڑ اور صنوبر کے درخت آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ راستے میں بل کھاتی ندیاں اور سانپ کی طرح بل کھاتی سڑکیں ایسا لگتا ہے ہمارے ساتھ ساتھ قدم ملا کے چل رہی ہیں۔

آڑو، تاریکی اور سیبوں کے وہ رنگ اور ڈاسٹے جو آپ نے کراچی اور لاہور میں نہ چکھے ہوں یعنی اگر درجہ اول سے بھی بڑھ کر کوئی درجہ ہوتا تو

اللہ تبارک و تعالیٰ نے پاکستان کے شمالی علاقہ جات کو قدرتی حسن سے مالا مال کرتے وقت بڑی فیاضی سے کام لیا ہے۔ یہاں کیا نہیں ہے دریا، جھیلیں، سمندر، فلک بوس پہاڑ، ہریالی اور بے پناہ قدرتی حسن سیاحوں کے لئے پرکشش مقامات ہیں۔

ضلع مانسہرہ بھی ایسے ہی قدرتی نگاروں سے بھرا پڑا علاقہ ہے۔ مانسہرہ کے شمال میں ویاہرا اور کوہستان، جنوب میں ایبٹ آباد مغربی جیسے میں سوات، شمال مشرق میں بگرام اور مشرق میں آزاد کشمیر کی وادی غلیم ہے۔

مانسہرہ کو شمالی علاقہ جات کا دروازہ کہا جاتا ہے۔ شاہراہ ریشم بھی اسی ضلع سے گزرتی ہے جو چین کے صوبے سن کیا ٹنگ کے شہر کاشغر سے شروع ہوتی ہے اور ہنزہ، مکر، گلگت، واسو، بشام، بگرام، ہری پور اور مانسہرہ سے

شاہراہ قراقرم

آزاد کشمیر



مقامات ہیں۔ مانسہرہ شہر میں ہزارہی بندر بنی ہے۔ آج پاکستان کے ہر بڑے شہر میں مانسہرہ کے افراد روزگار کی غرض سے مقیم ہیں۔ یہ لوگ اس قدر صحت افزا مقام کو چھوڑ کر جس گری اور گھٹن والے بڑے شہروں میں آئے ہیں یہ تصور کرتے ہی ان بے چارے لوگوں پر رحم آتا ہے۔ اگر ہماری حکومتیں مقامی سیاحت اور صنعتوں کو فروغ دیں، وہاں تعلیم اور روزگار کے مواقع پیدا کریں تو بڑے شہروں پر آبادی کا بوجھ بھی کم ہوگا اور یہ جنت نظیر وادیاں سونٹور لینڈ اور کینیڈا کی مانند سیاحوں کی توجہ بھی حاصل کر لیں گی۔

وادی لیپہ... سیاحوں کی منتظر وادی

اسلام آباد سے 143 کلومیٹر دور، آزاد جہوں و کشمیر کی سب سے زیادہ دلآویز اور سکورکن یہ وادی اب تک لگا ہوں سے ادھیل کیوں رہی۔ یہاں جنگلی حیات، قدرتی جمالیات، مگناتی آبشاریں، معدنیات اور صنوبر و چتر کے درخت موجود ہیں۔

یہ وادی متعدد دیہات پر مشتمل ہے جن میں لیپہ، ریشیاں، داؤ خان اور چھانائیاں زیادہ مشہور ہیں۔ اس وادی کی چیری بہت عمدہ رنگ اور ذائقے دار ہے۔ یہاں سیب کی مختلف قسمیں ملتی ہیں جن میں گولڈن، ڈیلیشس، کالا کلونگ بہت معروف ہیں۔ لوگوں کا پیشہ زراعت اور بکریاں چرانا ہے۔ گھروں کے باہر بکریاں گارڈنگ کا عام رواج ہے۔ جہلم یہاں خوب اگائے جاتے ہیں۔ مقامی خواتین انہیں سکھا کر سال بھر کے لئے محفوظ کر لیتی ہیں۔

لیپہ وادی میں داخل ہونے کا راستہ مظفر آباد کے مغرب میں 67 کلومیٹر کے فاصلے پر 1674 میٹر بلند ریشیاں کا علاقہ بھی دل موہ لیتا ہے۔ یہاں دریائے جہلم کی شوریدہ لہریں آپ کو مبہوت کر کے رکھ دیں گی۔

وادی کے قلب میں لیپہ گاؤں کے برے بھرے کھیتوں میں چاول

کٹرول لائن کے دائیں جانب زیارت کا مقام ہے۔ وادی لیپہ ایک جانب سے قوچی قریب ہے کہ لائن آف کٹرول بننے سے پہلے لوگ یہاں پیدل ہی چل کر وادی نیلم کے راستے مظفر آباد چلے جاتے تھے۔ سردیوں میں والد باری کا لطف اٹھایا جاسکتا ہے مگر ہم بتاتے چلیں کہ شدید برہاری کے دنوں میں 5 ماہ تک زمینی رابطہ منقطع ہو جاتا ہے۔

حال ہی میں ریشیاں سے لیپہ مثل تک سڑکوں کی تعمیر اور قیمتی معدنیات کے ذخائر کے منصوبے کا آغاز کرنے کا اعلان کیا گیا ہے۔ حیرت انگیز کامریہ ہے کہ اب تک قیمتی معدنیات کے ذخائر کا علم حکومتوں کو تھا مگر مثل بنانے یا دیرین ذخائر کو دریافت کرنے کے ضمن میں کوئی پیش رفت نہیں کی گئی۔ یہ وہی وادی لیپہ ہے جس کے سینکڑوں جوان ارض پاک کی دھرتی کو بچانے کے لئے جام شہادت نوش کر چکے ہیں۔ قدرتی حسن سے مالا مال، یہ حسین شاہکار، دشوار گزار راستوں میں مقید سے ہو کر رو گئے ہیں۔ اگر یہاں بھی ترقی ہو تو معدنیات کے خزانے کے ساتھ ساتھ سیاحت کے شعبے کو بھی فائدہ ہونے کا امکان کور دیکھیں کیا جاسکتا۔

اگائے جاتے ہیں۔ یہاں مکالوں کی تعمیر میں لکڑی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ گھروں کی بنیادیں بھی لکڑی کے پھتیروں پر رکھی جاتی ہیں۔

یہاں جانے کا بہترین وقت مئی تا نومبر ہے۔ چونکہ یہ علاقہ لائن آف کٹرول کے قریب ہے لہذا داخلے کے لئے بنیاں بالا میں اپنی کشتی کے دفتر سے ایندھن لینا پڑتا ہے اور اس کے لئے چلتے وقت اپنا اصلی شناختی کارڈ ضرور اپنے ہمراہ رکھئے۔ ریشیاں کی چیک پوسٹ پر تلاشی بھی لی جاتی ہے۔

وادی لیپا



کوکنگ اور گھرواری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا پڈ وائزری سروس

میرے بال بہت کھنکھتے ہیں اور ان میں ہلکا سا کرل بھی ہے اس لئے میں بہت اچھے ہینر اسٹائل نہیں بنا سکتی، کوئی بھی ہینر اسٹائل بنانے سے پہلے بالوں کو سیدھا کرنا پڑتا ہے اور نیا ہونے میں وقت لگتا مریم جاوید... ٹنڈا و اشہیار



پہلے تو یہ طے کرنا ہوگا کہ اچھے ہینر اسٹائل سے کیا مراد ہے؟ آپ کے لئے اچھا ہینر اسٹائل وہ ہے جو آپ کے چہرے اور بالوں کی ساخت کے لئے موزوں ہو۔ جیکے کرل والے بالوں کے لئے پونی ٹیل اور چوٹی بہترین ہیں یہ دونوں اسٹائل گول، بیضی، ٹرائی اینگل فیس اور الونڈ ٹرائی اینگل فیس سب کے لئے

موزوں رہتے ہیں۔ آخر الذکر ہینر اسٹائل کے چہروں پر جیکے کرل والے بال سائیکل کی ماٹک کے ساتھ بکھار کے جائیں تو بھی بھلے لگتے ہیں۔ اسی طرح پونی یا کرل کو ٹیل دے کر جوڑا جائے۔ سر کی پشت پر درمیان سے ذرا اونچا جڑا اور میانی غمکی لڑکیوں پر اچھا لگتا ہے جبکہ سلجھے ہوئے بالوں سے سر کی پشت کے درمیان نفاس سے ہٹایا گیا ہنر آپ کو پرفیشنل انداز اور چاق و چوبند ہونے کا تاثر دیتا ہے اسٹائل بن بھی کہتے ہیں۔ صفائی سے بنائیے اور بولی ہنر لگا کر بالوں کی نوکیں نکلتے سے بچنے کے لئے چاہیں تو اس پر ہینر نیٹ لگائیں یا ہلکا سا ہینر اسپرے کر لیں۔ اسی طرح پونی ٹیل بنا کر چھوٹی چھوٹی لٹوں کو ایک ایک کر کے ٹوٹ کر لیں اور لوگوں کی طرف سے درمیان کی جانب ٹوٹ کر کے کے بعد ہنر لگا دیں اسی طرح تمام بالوں کو ٹوٹ کر کے ہنر لگائیں اور ہینر اسپرے کر لیں۔ یہ اسٹائل بھی کرلی بالوں میں کافی آسانی سے تیار ہو جاتا ہے اسے کرلی ہنر کہتے ہیں دیکھا جائے تو چوٹی سب سے خوبصورت ہینر اسٹائل ہے اسے بھی آپ مختلف انداز میں بنا کر دیکھیں آپ پر ضرور سوٹ کرے گی۔

آپ اس ملائی بنا کر پیٹھے دودھ میں ڈال کر پکاتی ہوں لیکن پھر بھی وہ سخت رہتی ہیں، زیادہ دیر پکاؤں تو خراب ہو جاتی ہیں۔



آپ نے لکھا نہیں کہ دس ملائی ملک پاؤڈر سے، ملائی چن یا پھر دودھ میں تازی، لیووں کا دس یا سرکہ شامل کر کے مٹھید تیار کرتی ہیں اور پھر اس سے دس ملائی بناتی ہیں۔ بہر حال اگر ملک پاؤڈر سے بنائی ہیں تو اس میں اندے کی سفیدی کو چھینٹ کر ملائیں اور مٹھید با سو جی جو بھی استعمال کر رہی ہیں اس کی مقدار کم کر لیں ایک کپ ملک پاؤڈر میں ایک کھانے کا چمچ بھر

کر بنا سکتی کئی ملائی کریں۔ کارٹ سے بونے پیٹھے دودھ میں اہل آنے کے ساتھ ہی آٹھ بجی کرنے کے بعد دس ملائی شامل کریں اتنی دیکھنا کہ دس ملائیں سٹچ پر آ جائیں اور پھول جائیں۔ غلطی کر کے سرور کریں نیز اس ترکیب میں ایک ملک پاؤڈر بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر آپ دودھ سے مٹھید بنا کر دس ملائی تیار کرتی ہیں تو پھر پیٹھے دودھ میں شامل کرنے سے قبل شیرے میں پکائیں۔ ایک کلو دودھ کے چھینے سے تیار کی گئی دس ملائی کے لئے تیار کئے گئے شیرے میں تین سے چار عدد مٹھوں کے چٹا ل کر پانی میں پکا کر چھان لیں۔ ان کا پانی تھوڑا تھوڑا شیرے میں شامل کریں اور شیرہ بجلی آٹھ پر پکائیں جھاگ بن جائیں تو اس میں دس ملائی شامل کر لیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پھولنے لگیں۔ اب ایک دس ملائی کو سادہ پانی میں ڈال کر چیک کر لیں۔ اگر وہ پانی کی سطح پر رہے تو اس کا مطلب ہے کہ شیرے میں مزید پکانے کی ضرورت نہیں اور پانی کی تہہ میں ڈوب جائے تو تھوڑا مزید پکائیں۔ آخر میں تمام دس ملائیاں سادہ پانی میں بھگوویں۔ آخر مٹھید بعد نرمی سے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان نچوڑ کر پیٹھے دودھ میں شامل کریں۔ ٹنڈا کرنے کے بعد سرور کریں۔

آپا ہمارے ہاں چند دربال کر پکائے جاتے ہیں اس کی وجہ سے ان کا رنگ اور ذائقہ بھیکے ہو جاتے ہیں جتنا بھی بھون کر پکاؤں ذائقہ نہیں آتا چند دربال لئے کاٹخ طریقہ بتا دیں؟ آم منہ ٹیل... ملتان

اگر کسی کھانے میں چند دربال کر شامل کرنا ہوں تو اس کا درست طریقہ یہ ہے کہ ان کے بھون کوکات کر لیجئے و کرویں اور چند در پانی میں کھہویر بھگو کر اتنی طرح مل کر صاف دھو لیں۔ اب بغیر چھلکا اتارے انہیں اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال کر ابالیں اس دوران بہت تھوڑی مقدار میں چٹکی بھر پیٹھا سوڈا شامل کرویں۔ درمیانی آٹھ پر پکھنے دیں یہاں تک کہ گل جائیں۔



ٹنڈا ہونے پر چھلکا اتار کر تھن یا سلاک جیسے چاہیں کاٹ لیں اور اپنی پسندیدہ روش تیار کر لیں۔ چند در کی بھر پور غذائیت حاصل کرنے کے لئے بہتر یہی ہوتا ہے کہ بغیر ابالے پکائے جائیں۔ انہیں پھیل کر مومے لٹس میں کھل کرنے کے بعد کچی سبز یوں کی سلاک میں بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ لذت اور غذائیت سے بھرپور سلاک تیار ہوگی اس بات کا

آپا ہمارے گھر کے اطراف میں کچھ کچی زمین ہے جہاں پانی وغیرہ اکٹھا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے گھر میں کھیاں بہت آتی ہیں دیگر مقامات پر تو فٹائل وغیرہ چھڑک کر گزرا کر لیا جاتا ہے لیکن جب کھانے کا دسترخوان لگایا جاتا ہے تو وہاں بھی کھانے پر آ جاتی ہیں مجھے کیا کرنا چاہئے؟

مار یہ سالطان... حیدر آباد دسترخوان پر کھانا سرور کرنے سے قبل چھوٹی کٹورہوں میں برف کی چند ڈالیاں رکھ کر ان پر پودینہ کی چٹاں چھڑک دینا اب دیگر اشیاء رکھیں، ہو سکے تو کھانے کی ٹبل کو ٹمک کے پانی میں بھگوئے ہوئے ڈسٹر سے صاف کر دیا کیجئے اس طرح بھی اسپر کھیاں اکٹھی نہیں ہونگی۔ نیز کچی زمین کے نزدیکی حصوں پر ہو سکے تو خشک چونا چھڑکوا دیا کیجئے۔ اس سے

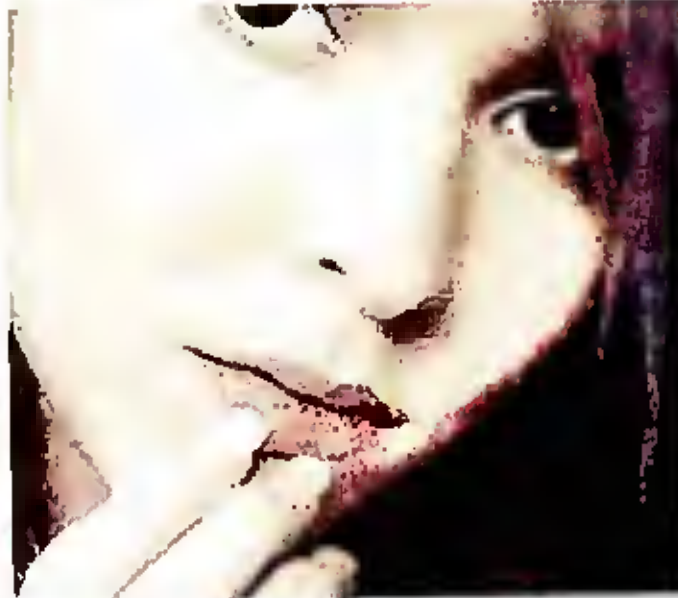


بھی مچروں اور کھیتوں کی افزائش میں بہت حد تک کمی واقع ہوتی ہے۔

دالدا

بلنڈر میں ڈال کر بلنڈ کر لیں اور چھلکی سے چھان لیں اور کچھ دیر بعد دوبارہ دونوں کو ملا کر بلنڈر میں بلنڈ کر لیں۔ یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں۔ آخر میں ناریل چھان کر غلیظہ کر دیں اور کوکونٹ ملک محفوظ کر لیں۔ اسے چٹا کولا ڈال کوکونٹ راکس اور کری بنانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے، بہتر ہے کہ ہر مرتبہ استعمال کے لئے تازہ بنائیں۔

میرے ہونٹوں کے کنارے اکثر سیاہی مائل ہو جاتے ہیں اسی طرح ہونٹ بھی اکثر بد رنگ لگتے ہیں اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔
فوز یہ خود شید... لاہور



اس کیفیت کو ہائپر پگمنٹیشن کہتے ہیں اس کے لئے بہتر ہوگا کہ معالج سے معائنہ کروائیں بہت تیز واقفوں والی غذائی اشیاء، پودینہ اور منت کے ذائقہ کی پیوٹکم، ٹوتھ پیسٹ، منہ میں پیدا ہونے والا لعاب، خمیر سے تیار کی گئی غذاؤں کا بکثرت استعمال اس کی عام وجوہات میں شامل ہے لہذا ان اشیاء کے استعمال میں بہت احتیاط کیجئے، اینگولر کرائٹس کی وجوہات میں جسم

میں فولاد اور ضروری دوائی اور منرلز کی کمی بھی شامل ہے کئی مرتبہ یہ کیفیت فنگل انفیکشن کے سبب بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا معالج کی رہنمائی بے حد ضروری ہے ہونٹوں پر زبان پھیرنے کی عادت ہو تو فوراً ترک کر دیں۔ رات کو دانت صاف کرنے اور منہ دھونے کے بعد پ بام لگائیں۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

دور ز شپ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن شائستہ انجم (لاہور) نے حاصل کی۔
مرچوں کی طعن سے ہاتھوں کو محفوظ رکھنا، دوتو مرچیں کاٹنے سے پہلے ہاتھوں پر تھوڑا سا ڈالڈا کوکونٹ آئل مل لیا جائے تو ہاتھوں پر طعن نہیں ہوتی
اس مادے کو ٹیسٹ میں مارید جبار، عمر کوٹ اور خلیلہ حمید۔ ملتان رزب قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ نمپ پی اوکس 3660 کراچی پر اور سال کیجئے۔ منتخب مپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی لگ بک ٹکٹیشن۔



Helpline: 0800-32532

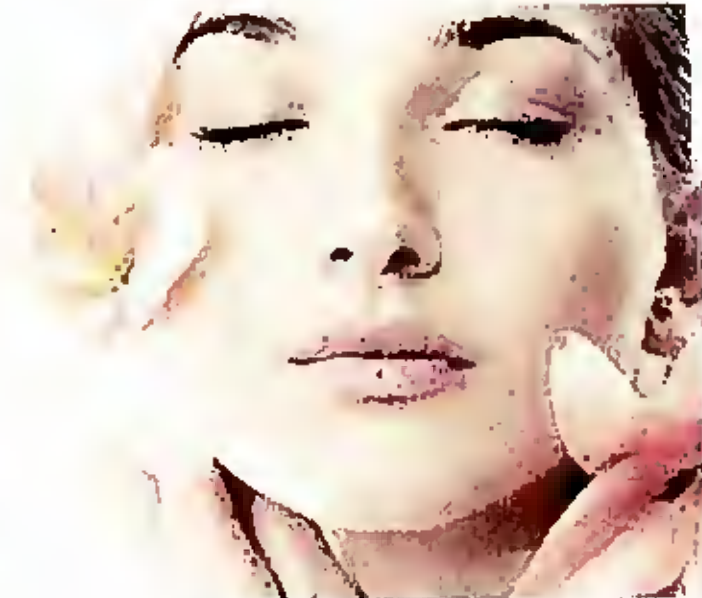
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

خیال رکھئے کہ سالاد میں چند سب سے آخر میں سر د کرتے وقت شامل کئے جائیں اس طرح ان کا رنگ دوسری ہنریوں پر نہیں آئے گا اور سالاد کی خوبصورتی برقرار رہے گی۔

آپاچرے کی جلد کی نگہداشت کے لئے بازار میں بہت سی مصنوعات دستیاب ہیں لیکن اتنے ہی زیادہ مسائل بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ کیا ان کا استعمال اس کی وجہ ہے یا پھر ہم ان کے انتخاب میں غلطی کرتے ہیں واضح کر دیجئے اور درست نگہداشت کا طریقہ بھی بتادیں۔
عائشہ مختار... مظفر گڑھ



آپ کی بات کسی حد تک درست ہے اول ان معنوں میں کہ بے شمار مصنوعات کی موجودگی میں درست انتخاب بے حد ضروری ہو جاتا ہے۔ ان مصنوعات کے حوالے سے کئے جانے والے پرکشش دعوے کئی مرتبہ ہمیں ایسی اشیاء کی خریداری کی جانب مائل کرتے ہیں جن کی ہمیں یا تو ضرورت نہیں ہوتی یا پھر وہ جاری جلد سے مطابقت نہیں رکھتیں یہ

صورتحال زیادہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ لہذا اپنی جلد کے بارے میں آپ کا اندازہ انتہائی درست ہونا ضروری ہے جس طرح صحت کے حوالے سے یہ خطرناک رجحان عام ہے کہ جس دوا کے استعمال سے کسی مریض کو فائدہ ہوتے دیکھا اسے بار بار استعمال کر لیا جائے۔ اسی طرح ان مصنوعات کے انتخاب میں بھی یہ رویہ دیکھنے میں آتا ہے جو کہ مناسب نہیں ہے جلد کے نگہداشت کا پہلا اصول یہ ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھا جائے یعنی باقاعدگی کے ساتھ صبح سویرے اور رات کو سوتے وقت منہ دھونا عادت بنائیں۔ اس کے علاوہ ضرورت نہ ہو تو میک اپ چہرے پر ہرگز مت رہنے دیں۔ رات کو میک اپ اتارے بغیر سونا بہت نقصان دہ ہوتا ہے اس کے بعد سب سے اہم فوز کا استعمال جو کہ اگرچہ لازمی نہ ہو لیکن مفید ضرور ہے۔ یہ منہ ہاتھ دھونے کے یا پھر گھنیزنگ کے بعد ہونے والی کثافت یا گرد و غبار کو صاف کرتا ہے اس کے بعد مونچھ راکز کا استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ درمیانی عمری سے جلد پر موجود مردہ جلد کے ذرات جمع ہونے لگتے ہیں۔ ان کی صفائی بہت ضروری ہے اس کے لئے اسکرپ کیجئے۔ اس ضمن میں بہت بڑے ذرات کی شہوت ہار ایک ذرات پر مشتمل اسکرپ بہتر ہے یہ جلد پر خراش پڑنے کے خطرے کو کم کرتا ہے پھر بھی احتیاط سے اسکرپ کرنا ضروری ہے۔ آخر میں ماسک لگایا جاتا ہے ان تمام مقاصد کے لئے اپنی جلد سے مطابقت رکھنے والی قابل اعتماد کھپنی کی تیار کی ہوئی مصنوعات کا انتخاب کیجئے یا پھر گھر پر موجود اجزاء سے تیار کئے گئے فوز، مونچھ راکز، کلیئر، اسکرپ اور ماسک استعمال کیجئے لیکن یہ سب اسی صورت میں کارگر ہوگا جبکہ متوازن خوراک، مناسب مقدار میں پانی، پوری خند، تازہ آب و ہوا میں چہل قدمی یا ورزش کا باقاعدگی کے ساتھ اہتمام کیا جائے اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کی جائے۔

آپ آج کل کھانوں میں کوکونٹ ملک استعمال کیا جاتا ہے کیا گھر پر تیار کیا گیا کوکونٹ ملک ٹھیک رہتا

ہے اگر ایسا ہے تو اس کی تیاری کا کوئی آسان طریقہ بھی بتادیں۔ عالیہ منور... فیصل آباد

جی ہاں! آپ نے درست لکھا ہے کوکونٹ ملک گھر پر بھی تیار کیا جاسکتا ہے اس کے لئے بہتر ہے کہ تازہ ناریل کوٹش کر کے استعمال کریں۔ دو کپ کسش کیا ہوا تازہ ناریل 4 کپ پانی میں بھگو دیں، آدھ گھنٹہ کے بعد



گہواری

داستان سترحات

ہنرکاری کے دلکش نمونے

چیزی، بکیش اور گوٹے سے سجے لباس
زینب پیرزادہ سے ملے

شاہین ملک

منہری تاروں کے تانے بانے میں، جن کو آتے ہیں صورت گری کے ہزاران ستاروں میں ایک نام خاتون و شکار زینب پیرزادہ کا ہے۔ عید کا جوڑا، عزیز برشتے ناموں کے تحائف ہوں، شادیوں کے پہرے، بھول، سہمیائے میں لینے دینے کے لئے جوڑے ساؤز پھول ان کی ذمہ داری گہری خاتمن پر عائد ہوتی ہے۔ ماہ رمضان سے قبل خاتمن ان تہواروں کی تیاریاں مکمل کر لینا چاہتی ہیں اور انہی دنوں وہ بازاروں کے ساتھ ساتھ مقامی میلوں اور ہوٹلوں میں منعقد ہونے والی نمائشوں میں شرکت کرتی ہیں کہ ممکن ہے کہیں کوئی منفرد چیز نظر آجائے۔

حال ہی میں زینب پیرزادہ نے مقامی ہوٹل میں اپنے ملبوسات اور زیورات کی نمائش کی۔ گرمیوں میں آنے والی عید اور شادیوں کے لئے جگہ پینک اور نیسٹا براری جوزوں کے لئے یہاں خاتمن کا تانتا بندھا دیکھ کر لان کی نمائش یاد آگئی۔ بہر حال آج، اگر وہ جائے زینب پیرزادہ کے چیزی، بکیش، گونا اور حصن والے جوزوں کو، نرم و مائتم ریشمی کپڑے پر ایک سے زائد رنگوں اور مختلف زاویوں کے ساتھ بنی چیزی آپ کو جن کارنگروں کی یہاں دستیاب ہوتی ہے کم از کم کراچی کے بڑے بازاروں اور رنگ ریزوں کے پاس تو ملے گا ہے۔

”زینب اس دور پر نظر اویٹ کاراؤ کیا ہے؟“

”میں اپنے کام میں بھمار کے لئے دستکاروں کی کھوج میں رہتی ہوں۔ اندرون سندھ، پنجاب اور بلوچستان میں جہاں کہیں مجھے کسی خاص ٹانگی کی ماہر خاتمن مل جاتی ہیں۔ میں ان سے معاوضہ ملے کر کے کام کرواتی ہوں۔ میرے کام میں آپ کو طبیعت اور کمزوری اسی لئے نظر نہیں آتی۔ اس ضمن میں

”آپ کی نمائش میں بے پوری، زرقون کے نہایت عمدہ اور نفیس زیور بھی رکھے دیکھے۔ کیا یہ تمام کے تمام انڈین ہیں یا پاکستانی بھی ہیں؟“

”پاکستانی زیورات کی تعداد زیادہ ہے جبکہ انڈین چیزیں بھی ہیں۔ میں اسی نگین سے ساروں کے ساتھ رابطے میں رہتی ہوں۔ کچھ پرانی کتابیں اور زیور دکھا کے ویسے بخواتین اور بچہ بنے ہوئے بھی خریدتی ہوں جنہیں جوزوں کی پہچان کر کے رکھتی ہوں۔“

”آپ نے اس شوق کو کیونکر اپنایا؟ آپ ذاتی تشہیر بھی نہیں کرتیں اور اب کیسا مستقبل دیکھتی ہیں؟“

”دیکھتے ہیں کہ یہ کام فرصت کے ایک مشغلے کے طور پر شروع کیا تھا۔ میرے بچے بڑے ہو گئے ہیں ان کی اپنی اپنی سرگرمیاں اور تعلیمی مصروفیات ہیں۔ میرے مکان میں بھی نہیں تھا کہ چار برسوں تک مسلسل کامیاب نمائشیں کر سکیں گی اور ہر نمائش کے بعد بھی توانائی محسوس کروں گی۔ دراصل میں اب بھی اسے مشغلے کے طور پر جاری رکھے ہوئے ہوں میں عمر کے اس حصے میں ہوں جب اداسی اور تنہائی دور کرنے کے لئے دوست، نا نا بہت ضروری ہوتا ہے۔ میں اسی لئے کسی کی مدد کرنا کسی کے کام آنا اور دوستوں کا ملکہ دینا کرنا چاہتی ہوں۔ اس لئے ذاتی تشہیر میرے نزدیک کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ کام اہمیت رکھتا ہے اور میں تمام بہنوں سے کہنا چاہوں گی کہ کوئی صحت مند سرگرمی اختیار کر کے اپنے اطہیان کے ساتھ ساتھ کٹنے کی کفالت بھی کی جاسکتی ہے۔ مجھے ان ٹانگوں، جوزوں کے رنگوں اور زیوروں کو بنانے، سنوارنے اور کائنات کی خدمت میں پیش کرنے سے قلبی سکون ملتا ہے اور تجارت تو ہمارے مذہب میں بھی پسندیدہ ذریعہ معاش ہے۔“



84

WWW.PAKSOCIETY.COM

گلدان اور مرتبان

بڑھاتے ہیں گھر کی شان

درخشاں فاروقی

شاندار سجایا گھر ہر عورت کا خواب ہوتا ہے جس کی تعبیر کے لئے اس کا بس نہیں چلنا کہ آرائشی اشیاء کا ذخیرہ لگا دے۔ سوال صرف یہ اٹھتا ہے کہ آپ کتنی تخلیقی انداز رکھتی ہیں۔ گلدان اور مرتبان ہمہ صفت آرائشی اشیاء ہیں یہ نہ صرف گھر بلکہ چھوٹے اور بڑے تجارتی اور کاروباری مراکز میں بھی سجائے جاتے ہیں کہیں تازہ پھولوں، مٹی پلاٹ اور دیگر زیر سایہ رہنے والے پودوں کی شکل میں تو کہیں ری سائیکلڈ کاغذ کے میسریل میں، یعنی ایک نہیں ہزاروں اقسام میں دستیاب ہوتے ہیں۔ نئی گھروں اور تجارتی یا تعلیمی اداروں میں استعمال ہونے والے گلدانوں میں فرق ہوتا ہے۔ گھروں میں آپ طویل گزرگاہوں یعنی راہداریوں میں طویل القامت مرتبان اور گلدان رکھتے ہیں۔ گھر کے دوسرے گوشوں میں مختصر جگہ گھیرنے والے گلدان رکھتی ہیں تاہم یہ گولائی، مستطیل، چوکور یا مخروطی انداز کے ہوں یا نہ ہوں یہ انتخاب آپ کے اپنے انفرادی ذوق کو ظاہر کرتے ہیں۔

نہ گھیریں تو بہتر ہے آپ یہاں پتھر فریم بھی رکھ سکتی ہیں اور لپ پ بھی۔ کاسٹیکلس کا کیا بیان انبار نہ لگائیں۔ خام، ازمرہ کی ضرورت کی اشیاء، رکھیں۔ لپ اسٹک پر فوٹو اور دیگر نازک کاسٹیکلس کو درازوں میں رکھیں۔ نیولرنی کو وائنٹ یا براؤن لٹائوں میں یا روٹی میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ اس کی آب و تاب خراب نہ ہو۔

سینئر ٹیس
عمومی نشست گاہ سے گھر کے کچن ہر روز شام کوئی وقت دیکھنے یا بلکی بھلی گپ شپ کے لئے مخصوص کرتے ہیں یہاں کمروں کے وسط میں کافی ٹیبل پر ایک چھوٹا گلدان یا مرتبان رکھا جاتا ہے۔ یہ اسٹیل، کاغذ یا تازہ پھولوں سے آراستہ کیا جاسکتا ہے۔

گلدان ہمہ صفت یعنی ور سٹائل ہوتے ہیں

گلدان کے لحاظ سے سہا خیاں تازہ پھولوں کی آرائش کا آتا ہے تاہم یہ ضروری نہیں آپ ان میں کسی پودے یا جھاڑی کا تانا بھول یا پودے کی ڈھلانی یا کوئی شاخ جو داخل سے جڑی ہوئی ہو بھی رکھ سکتی ہیں۔ کلر فوٹائل پیچڑ کی مدد سے بے ہونے پھول پتے وغیرہ اور کچھ بھی اچھا نہ لگے تو کسی واز کو بالکل خالی بھی رکھ سکتی ہیں۔

ھیانز اور ملاق سجانے کے لئے

چھوٹے، رنگ دار ضروری نہیں کہ سٹیری پالش کئے: ہوں یہ بھی ضروری نہیں کہ چاندی جیسے چمکتے وکتے روپ میں ہوں یا نہ ہوں وہ بھی سجائے جاسکتے ہیں۔ اب کرٹل، زار یا نہ ہو میرا کس بھی اسٹے ہی بلربیر اور پرکشش اسلوب رکھتے ہیں ہیانز میں کم جگہ گھیرنے والے واز رکھئے بہتر ہیں گے۔ کچھ واز وہ بے یا تھرے رنگوں میں ملتے ہیں اور کچھ خواتین ایک رنگی گلدان ہی پسند کرتی ہیں لہذا اپنی پسند اور مہیا کو ترجیح دیں۔

سائیل یا بونے کے میزوں کی آرائش

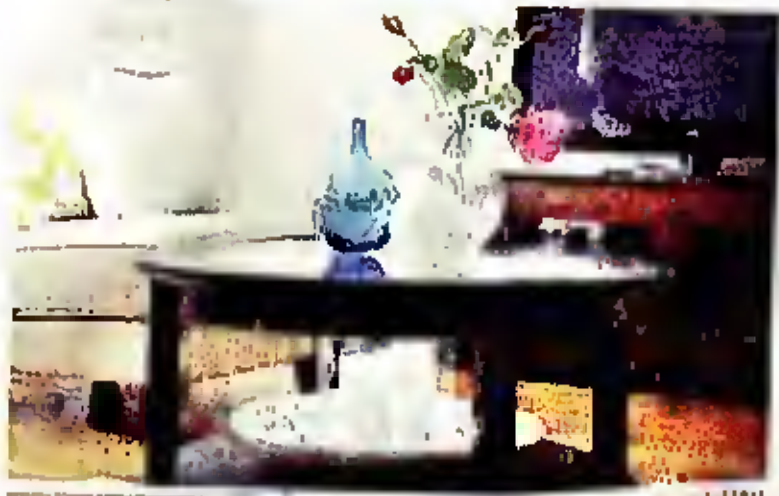
چھوٹے مٹائی یا ہیانز کے بعد آپ کھانے کی میز، سائیل یا اپنی ڈرائنگ کی میز پر بھی اگر ایک چھوٹا واز رکھنا چاہیں تو ضرور رکھیں مگر یہ بہت زیادہ اونچے نہ ہوں اور زیادہ جگہ بھی

لان کے اطراف یا پول سائیلز پر کیسے واز رکھے جائیں؟

یہاں Clay یا سینٹ سے بنے ہوئے ایسے طویل القامت واز رکھیں جو بیرونی فضا کو دل آویز اور بارش بنادیں ان میں سوکھی جھاڑیاں، سٹے یا سادہ بھی رکھ سکتی ہیں۔ یہ نرسریوں پر وھادی وار، جیو میٹرککل ڈیزائنوں یا لہریے دار رنگتے ہوئے بھی ملتے ہیں۔ اگر واز کے ساتھ پلاسٹک آف بیڑے سے بنے ہوئے پتوں کی شکلیں بھی سجاؤ گی جائیں تو بھلی لگتی ہیں۔

فرش پر رکھے جانے والے گلدان اور مرتبان

لاؤنچ یا کسی کمرے میں رکھی سائیل ٹیبل کے ساتھ بڑا سا واز رکھا جاسکتا ہے۔ ان میں Stalks یا سٹے اور جھاڑیاں سجائی ہوئی بھلی لگتی ہیں اور اگر جیم شوش دستیاب ہو سکیں تو انہیں سجائیے دیکھنے میں دونوں ہی اچھے لگتے ہیں۔ چھوٹے سائز والے واز فرش کے لئے موزوں نہیں یہ ڈینوں کے اطراف رکھنا چاہیں تو رکھ لیں۔ جس طرح شاعری میں وزن اور مصرعوں کے اوزان کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح گھریلو آرائش میں تخیل کے ساتھ جمالیاتی حسن کا ہونا بھی از حد ضروری ہے۔ کھانے کی میز میں بھی جب تک اجزاء توازن کے ساتھ نہ استعمال کئے جائیں چیز مزے کی نہیں بنتی۔ گہواری اور آرائش میں بھی اسی نقطہ کو مد نظر رکھئے آپ کا گھر دلکش ساتہاں سے کم نہیں ہوگا۔



گھرواری

دلہا کا ستر حوا



Hostess Trolley

انگریزی زبان میں ہوسٹس خاتون میزبان کو کہتے ہیں مگر یہ خاص نامی لکھا کریم رکھنے کی اضافی صلاحیت رکھتی ہے۔ مغربی ملکوں میں تقریباً 70% فیصد سے زائد لوگ اسی نامی پر انحصار کرتے ہیں اور گھروں میں عام استعمال ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی بعض خواہشیں اب اس پر انحصار کرنے لگی ہیں۔ عید جیسے تہوار کے موقع پر وہ ہجر میزبانوں کا نامی بندھا ہوتا ہے۔ اس موقع پر آپ بار بار اون کا استعمال کر کے کھانے پانے کے سامان کا اصل رنگ، خوشبو اور ڈانڈ خوب تو نہونے دیں گی اور نہ ہی یہ چاہیں گی کہ میزبانوں کے پر تپاک استقبال، عید یوں کی تقسیم، پیاریوں کے قہقہے کیا ہوں اور ملنے لانے جیسی سرگرمیوں کو ایک طرف چھوڑ کر صرف کچن کی ہور میں انداس مسئلہ کا حل ہوٹس ڈالی میں ایک بار تو سرمایہ کاری کرنی ہے۔ اس میں کم از کم چار ٹھنڈوں تک تو کھانا گرم رہنا ہی ہے تاہم اپنے وطن کے موسم اور درجہ حرارت کو پیش نظر رکھ کر ہمارے لئے مناسب بھی ہے کہ چار ٹھنڈوں سے زائد اس نامی میں کھانا محفوظ نہ کریں کیونکہ مسلسل گرم کئے جانے والے کھانے خشک اور رکعت میں بے رنگ ہو سکتے ہیں۔

Food Warmer

گریبانٹ کے گرم پتھر کو 180C پر گرم کر کے کوئی بھی گرم کیا، دھانیا، 150 منٹ میں میزبانوں کو پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ چاہیں تو Pyrex کی ڈشز کو پتھر کے top پر رکھا جاسکتا ہے۔ یہ نہ تو تپش کی ندی ڈانڈ بدلے گا۔ عرب، مشرق وسطیٰ اور یورپین ملکوں میں فوڈ وارمرز کا استعمال زیادہ دیکھا گیا ہے تاہم یہ نامی کا متبادل نہیں۔ نامی کو تھپیت کر ہر میزبان کے سامنے سرد رنگ کے لئے لے جایا جاسکتا ہے۔ آپ جب چاہیں حسب مناسبت کسی چیز کا اضافہ کر سکتی ہیں۔ فوڈ وارمرز اون کا کسی حد تک متبادل ضرور ہے تاکہ آپ کے میزبانان گرامی کو برکت اور گرم گرم کھانے میا ہو سکیں۔



چھوٹے چالے باخوشنا سے گلاس رکھے جاتے ہیں۔ آج کے دن کی تواضع کا بھی اشارہ ہوتا ہے۔ ایسے میزبانان گرامی جو کھانے پر مدعو نہ ہوں اور جن کی تواضع تاشیت ہی سے کرنی ہوان کے لئے لوازمات نامی میں ائے جاتے ہیں۔

نالی سجانے کا سادہ سا طریقہ

آپ کی نالی و منزلہ ہے یا سہ منزلہ؟

پہلی منزل یا اوپر والے اسٹینڈ پر آپ مرکزی اہمیت کے خاص لوازمات رکھیں گی مثلاً شیر خور، کباب، اسپرنگ رول، پزایا کوئی بھی ایسا آٹم جو بہت ڈانڈ دار، خوشنما اور لوگوں کی اکثریت کو پسند آتا ہو۔ دوسری منزل پر بقیہ لوازمات رکھیں۔ نامی کا ڈانڈ آں آپ کو چلیز رکھنے کے لئے کئی گھنٹا میا کرتا ہے یہ پکتہ ضرور مد نظر رکھیں۔ چلیز باجش کرنے والی ڈشز بڑے حجم کی نہ ہوں تو کم جگہ میں زیادہ ڈشز کی نامی ہورے گی۔

مثال کے طور پر آپ دی بڑے باطیم پیش کر رہی ہیں تو ان کے مصالحہ جات سب سے چلی منزل پر رکھیں۔ تاکہ آپ کی دیگر ڈشز کے لئے جگہ دستیاب رہے۔ آخری حصے میں سرائف، پالے، پٹیلیں، کٹکری اور گلاسز کے علاوہ پانی کا جگہ رکھا جاتا ہے اسی جگہ ٹشو پیپر کا لہر رکھنے جتا۔ پلیٹوں کے درمیان ایک ایک ٹشو کا ٹکچن عید رکھیں۔

آن کل بیراکس، انگری، شیشے اور کین کے علاوہ اسٹین لیس اسٹیل کے میزریل میں بھی نالیاں دستیاب ہیں۔ نگری کی نالی میں اعلیٰ شیشہ یا ڈانڈ کی نگری استعمال ہوتی ہے جس کے گرد چینی کی کرافٹ میں شپ اس کی نزاکت اور معیار بڑھا دیتی ہے۔

گلاس ٹاپ والی نالیاں نازک ہوتی ہیں بہت احتیاط چاہیے ہیں۔ یہ سفید وودھیا، سیاہ اور بھورے رنگ کے شیشوں سے آراستہ ہوتی ہیں کسی کسی پر آپ کو گلاس پیڈنگ کے نقش بھی ملتے ہیں۔ یہ پچھل چپوں اور چوبیسٹر نیکل زاویوں سے مزین ہوتی ہیں۔ ان پر آپ نالی میس جاسیے یا بٹکاری کے ساتھ خود میس جاسیے اور بچھاسیے پھر ڈشز رکھنے تو گلاس پر نشان نہیں پڑتے۔

عید آتی ہے

چلے نالی سجائیں

راحت شہناز

تہواروں پر خاطر تواضع کرنی ہو یا شام کی پر تکلف چائے کا اہتمام ہونا رہے رہیں ہیں کا ایک تہذیبی معیار ہوتا ہے۔ یوں تو بے تکلف احباب کے لئے سادہ سی ڈشے میں بھی چائے اور شام کا ناشتہ پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ کوئی اعلیٰ نفیس کرا کرنی نہ نکالیں۔ خوبہ ورت سے لگ نکال لیں۔ ان میں چائے پیش کروں۔ میزبان میزبان سے قریبی تعلق اسی وقت محسوس کرتے ہیں جب ان کے مائیں محبت اور غلوں کا رشتہ استوار ہو۔ رویے دوستانہ اور مہمانانہ ہوں کوئی کسی کو نیچا دکھانے کے لئے یا ضرور و فائش کے لئے میز بانی کا شرف نہ ادا کرنا ہوتا ہے۔ سچ ہے کہ آپ جس میں محبت کا سلوک، روا داری اور کسی کے لئے دید و دل فرشی راہ کرنا دل کی امیری کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ بڑا پختہ ہے کہ ضرور، نیاز اور کم حیثیت والے رشتے دار بھی آجائیں تو ان سے محبت اور غلوں کے لہجے میں بات کی جائے۔ ان کے مسائل اور الجھنوں کو دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔ اس طرح رویے بہتر ہوں تو میزبان کی رفاقت میں میزبان کا وقت بھی اچھا گزرتا ہے لیکن اگر آپ میڈ کی گہما گہما، مصروفیات کی جھمکن اور بے پزاری سے عزت و وقار کے سامنے جائیں گی اور بے ولی سے عید نالی لے کر آؤں یا ڈانڈ روم میں جائیں گی یا کسی مددگار کو رجوعت سے آواز دیں گی تو کم از کم عید والے دن یہ رویہ مناسب نہیں ہوگا۔

میزبانوں کی تواضع کے لئے عید دکر آکر اور خاص کر نالی اس روز بہت کام آنے والی چیز ہے۔ آپ کو نالی میں بیک وقت تاشیت کا سامان اور شروبات لے جانے کی سہولت ہوتی ہے۔

تواضع کے لئے سب سے پہلے شیر پیش کی جاتی ہے۔ بہت سے گھرانوں میں شیر پیش کرنے کے لئے چھوٹے





”میں باغبانی سے عشق رکھتی ہوں“

باغبان زبیدہ جمال کے ٹیس پڑھے

مہکتے پھول، لہراتے پتے، ہنرہ اور ہریالی انسانی ذہن اور صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے باغبانی کو ایک صحت بخش مشغلہ بھی کہتے ہیں۔ بہت سے لوگ اس جدید دور میں بھی فطرت کے نزدیک تر رہنا چاہتے ہیں۔ ان ہی میں سے ایک زبیدہ جمال بھی ہیں جو اپنے گھر میں ہنرہ اور ہریالی دیکھنے کی شوقین ہیں۔ وہ اپنے ہاتھوں سے لگائے گئے پودوں کی دیکھ بھال اپنے بچوں کی طرح کرتی ہیں۔ زبیدہ جمال پاکستانی نژاد برٹش وہمن ہیں۔ جو امریلیا کے خوبصورت شہر بلورن میں کئی سالوں سے رہائش پذیر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ انگلینڈ ایک بزنس اور گھر کے کاموں سے فارغ ہوجانے کے بعد باقی کا سارا وقت اپنے گارڈن کو دیتی ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ وہ باغبانی کسی مددگار کے بغیر کرتی ہیں، اس کے باوجود ان کا باغ بہت منظم نظر آتا ہے۔

آئیے باغبانی کے حوالے سے ان کے تجربات سے استفادہ حاصل کرتے ہیں۔ ”سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ہمیشہ موسم گرما کے پودوں کی تیاری سردیوں کے وسط سے ہی شروع کریں تو بہتر رہتا ہے جس طرح موسمی پھل یا سبزی وقت پر تیار ہوجائیں گے۔ اسی طرح گریوں کے موسم سے ہی سردیوں کی کاشت کی تیاری شروع کر دینی چاہیے۔ پودے لگانے سے پہلے بھی کئی کام ضروری ہیں۔ اکثر لوگ لاشی کی وجہ سے اس طرف بھرپور توجہ نہیں دے پاتے۔ ناکارہ زمین پر پودے لگا دیتے ہیں یا گھسیٹیم کی مٹی مکوں میں بھر کر ان میں گویا پودے ٹھونس دیتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پودے جلد ہی مر جھکا جاتے ہیں یا انتہائی چھوٹی قد و قامت کے نکلتے ہیں۔ اس طرح ساری محنت ضائع ہوجاتی ہے۔ یوں موزوں اور زرخیز زمین کا انتخاب ہی کامیاب باغبانی کی ابتداء ہے۔ اس کے لیے پہلے مٹی کو نرم کرنا پڑتا ہے۔ کم از کم ایک فٹ نیچے تک کھرنی سے کھود کر زمین کو الٹ پلٹ کر دیں۔ تاکہ مٹی کا پچھلا حصہ اوپر آجائے۔ اس طرح سورج کی روشنی اور ہوا لگنے سے مٹی میں موزوں تبدیلیاں رونما ہوجائیں گی، اس کے بعد اسے ہاتھوں سے صاف کریں، پتھر وغیرہ نکال دیں۔

مٹی نرم ہوجائے تو اس میں کھاد ملائیں۔ میں تو قدرتی کھاد کو اہمیت دیتی ہوں، یہاں بلورن کے سپراسٹور میں الگ الگ جانوروں کی کھادوں کے ٹیکس دستیاب ہوتے ہیں اور ان پر باقاعدہ ٹیک بھی لگے ہوتے ہیں۔ جیسے گائے، بھیڑ یا بکرے یا مرغی کی کھاد۔

اس کے علاوہ کئی قسم کی مصنوعی کھاد بھی آسانی مل جاتی ہے، جو لوگ عموماً تجارتی بنیادوں پر سبزی یا پھل پھول لگاتے ہیں وہ مصنوعی کھاد کا استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے پھل قبل از وقت تیار ہوجاتے ہیں۔ تاہم میں قدرتی

ڈالیں، اس طرح پھلوں میں رس اور ملاقت پیدا ہوتی ہے۔ پودے کے ساتھ لگنے والی جھاڑی اور جنگلی جڑی بوٹیوں کی صفائی فوراً کر دیں ورنہ وہ زمین کی توانائی چوس لیتے ہیں۔ یہ آپ کے کاشت کیے گئے پودوں کے ساتھ زیادتی کے مترادف ہوگا۔

پھل اور سبزی آنے سے قبل پھول لگنا شروع ہوجاتے ہیں۔ اس وقت بھی پودوں کو پانی دیں اور پندرہ دن بعد دوبارہ کھاد ڈالیں

پودوں پر پھل آجائے تو ان کے مزاج کے حساب سے خصوصی دیکھ بھال کریں جیسے بیٹھا کدو پیل پر لگتے ہیں۔ سرکنڈوں کی امداد اگر تیل کو سہارا دے کر زمین سے ٹھوڑا اور نہ اٹھایا جائے تو پھل خراب ہو سکتا ہے۔

پھل آجانے کے بعد پودوں پر کیڑے لگنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس سے پھل خراب ہوجاتا ہے، میں بازار سے خریدی گئی ادویات کی جگہ اپنے پودوں پر گھریلو ٹوٹکے آزماتی ہوں۔ جیسے کیڑے مارنے کے لیے اسپرے کا محلول خودی بنالیتی ہوں۔ اس کے لیے، میں برتن دھونے کا وہ لیکوڈ مائلڈ سوپ (صابن) لیتی ہوں جس میں بائیو گریڈ کا جز شامل ہو۔ ایک ٹی اسپون پانی میں ملا کر اسپرے کرنے سے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔

ایک کھیرے کے سلاکسر پھلوں کے پودوں کے پاس رکھ دیں۔ اس کی مہک ان کو ناپسند ہوتی ہے۔ کیڑے پودوں کے آس پاس بھی نہیں پھنکیں گے۔ خاص طور پر سیب یا چری کے پودے پر اپنا یہ ٹوٹکا آزماتی ہوں۔ اس طرح اپنے پھلوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھتی ہوں۔

پودوں کے جاتیاتی حصوں یعنی پتوں، شاخوں اور ٹہنی اگر کسی بیماری کا شکار ہوجائے تو اسے فوراً کاٹ کر پودے سے علیحدہ کر کے جلادیں۔ سخت جان پودے برہم کی زمین اور آب و ہوا میں یا آسانی پر ورش پالیتے ہیں تاہم نازک کونپلوں کو سخت سردی اور سورج کی تیز روشنی سے بچانا ضروری ہے ورنہ جلنے کا خدشہ پیدا ہوجاتا ہے۔

میں گرمیوں میں یہاں لمبا، بیٹھا کدو کر لے، لیکن، ہینڈی اور کدو لگاتی ہوں، جو کہ پاکستان میں رہنے والے لوگ آج کل لگا سکتے ہیں۔

کھاد کو ہی ترجیح دیتی ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسی کھادوں میں مصنوعی ہارمونز ملائے جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے پودے تیزی سے جڑ تو پکڑ لیتے ہیں اور قد آور بھی ہوجاتے ہیں اور ان سے حاصل شدہ سبزی اور پھل کی جسامت بھی بڑی ہوتی ہے۔ پر وہ صحت عامہ کے اصولوں سے میل نہیں کھاتے انسانی جان کے لیے مفید نہیں بلکہ ضرر رساں ثابت ہوتے ہیں۔ ویسے اب تو پاکستان میں بھی ایسی ہارمونز والی کھاد کا استعمال عام ہو رہا ہے۔

- کھاد ڈالنے کے بعد زمین کو دو دن کے لیے ایسے ہی چھوڑ دیں۔
- دو دن بعد اس زمین پر پانی چھوڑ دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ زمین مٹی سے سیراب ہوجائے تاکہ کھاد کی زرخیزی کا اثر مٹی کے اندر تک پہنچ جائے۔
- ایک دن کے لیے زمین کو ایسے ہی رہنے دیں تاکہ پانی اور کھاد زمین کی طاقت میں اضافہ کر سکے۔

- دوسرے دن زمین کو دوبارہ نرم کریں۔ اس کے بعد بیج لگانے کا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ میں بیجوں کو پودے سے قبل پوری رات پانی میں بھگو کر چھوڑ دیتی ہوں۔ یوں وہ نرم ہو کر پھول جاتے ہیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ان بیجوں میں سے کوئی بھی جلدی پھوٹ پڑتی ہیں۔

- اب زمین پر بیج بونے کا کام کرتے ہیں۔ بیج کو ہمیشہ ایک ایک کر کے لائن سے زمین میں دبا دیے جائیں۔ اس طرح آپ کے پودے ایک ہی قطار میں پروان چھڑیں گے۔ جب ان کو نکالنا ہوگا تو کافی آسانی رہے گی۔ خاص طور پر Herbs کی بوائی کرتے ہوئے اس بات کا خصوصی خیال کریں۔

بیج بونے کے بعد آپ پاشی کے لیے پانی کی مقدار کم کر دیں۔ جیسے اگر کوئی سبزی گیلے میں لگائی گئی ہو تو ایک گلاس کافی ہے۔ زمین پر لگائے جانے والے بیجوں پر پانی کی کم مقدار کا چھڑکاؤ کریں۔ آپ پاشی کرتے وقت احتیاط برتیں۔ زیادہ دیر تک زمین میں پانی جمع ہوجانے کی وجہ سے پودوں کی جڑیں گل جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سارے پودے، بیجوں کے علاوہ نباتاتی طریقوں سے بھی پیدا کیے جاتے ہیں، ان کو کلم، داب، اور گانڈھ کے زریعے لگایا جاتا ہے۔ جب پودے جان پکڑیں، تو ایک دن چھوڑ کر پانی

لاٹ صاحب کے حراج ہی نہ ملے ہیں۔ پوچھو اس سے کیا وجہ آج ہم نے
کا ملک کا؟ سب سمجھوں ہوں کیا سنا ہے حراجور کے دماغ میں۔ مل
جائے غصے ایک بار وہ لفظ محفوظ تو ایک بال نہ چھوڑوں بد معاش کے سر
پہ، سب اسی کا بویا ہوا ہے اللہ جانے کیا پٹی پڑھا گیا ہے، کسی میل کی
سائٹی پھیری ہے آنکھوں میں کہہ دوائے اندھن کے اسے کوئی بات ہی
نہ سوچے ہے۔

”میں پوچھوں ہوں تو تو گھوڑی بیچ کر چلتا بیٹے گا گوریاں کے دیس
گھر سے اڑانے مگر گھر کے باقی بنے تاپے میں بند کر کے چاؤے گا
جنہیں نہ بھوک لگے گی نہ پیاس؟ کچھ تو سوچ، کچھ تو دھیان دے تو
یہاں ہودے گا تو تیری سال دو سال کی کمائی جوڑ کر فردوس کو ڈولی
چڑھا دیں گے، اللہ گھوڑی سلامت رکھے جس طرحیوں ابھی روکی
پچھلی کھا کر گزارا ہو جائے ہے اسی طرحیوں گزرن ہوتی رہے گی۔ دیکھ
بیٹے ہم چھوٹے لوگ ہیں، میں چھوٹی سی بات تجھیں ہیں۔ یہ بڑے
بڑے ملکوں کے بڑے بڑے سفر ہمارا کام نہیں۔“ اماں بکتے تھکتے مت
ساجت پراتر آئی۔

”ہاں! اور وہ سال محفوظ کا بچہ تو جیسے کسی کہار کی نہیں ڈپٹی کلنٹری اولاد
ہے جیسی انگلینڈ، امریکہ اڑا اڑا پھر رہا ہے۔ مگر تو دیکھو سالے کا دیکھتے
ہی دیکھتے کیسا محل کا محل کھڑا کر دیا ہے۔ یہاں ہوتا تو وہ بھی کھریا اور
پچھلی مٹی میں ہاتھ پاؤں تھمڑائے اپنے باپ کے ساتھ نکلے نکلے کے
برتن بھانڈے ڈھال رہا ہوتا۔ مگر تم لوگ تو ہوئی کنویں کے مینڈک نہ
خود اس میں سے نکلنا نہ دوسرے کو نکلنے دینا۔“ مختار بیویوں پر مل
ڈالے پاؤں کی ٹھوکر سے سامنے پڑا مٹی کا کوزہ چور چور کرنا نیم چستی پہ جا
بیٹھا۔

فردوس تازہ کٹی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ اس کے آگے رکھ کر مٹاتے
ہوئے بولی!

”اماں کی باتوں کا بھی کوئی برا مٹاتا ہے، بھیا! دل میلا نہ کر فصد تھوک
دے، میں نماز میں تیرے لئے دعا کروں گی اللہ ضرور کوئی سبب بنادے
گا۔“

”میں کھانا مجھے کچھ بھی لے جا میرے سامنے سے۔“ مختار بد مزاجی سے
غرایا۔

”سرسوں کا ساگ اور کٹی کی روٹی تو تجھے بہت پسند ہے دیکھ خاص تیرے
لئے پکائی ہے تھوڑی سی کھالے۔“

ڈلیس کے پاس چھوڑ کر وہ دھوئیں کی کلنس سے سیاہ پڑ جانے والی دیواروں
والے بارہی خانے میں لوٹ آئی۔ جلدی میں تو ایلوں پر چھوڑ گئی تھی جو

اب جگر جگر بن رہا تھا۔ کچھ ستارے ٹوٹ رہے تھے کچھ بھر رہے تھے۔

(جاری ہے)



شرم کچھ تو غیرت کر سب سمجھتی ہوں کیوں اچانک تیری آنکھوں میں کلکتے
لگی ہے گھوڑی... ارے باپ نہ مارے پچھ کی بیٹا تیرا انداز۔ چار
جمائیں کیا پڑھ گیا ہے خلیفہ سمجھنے لگا ہے خود کو۔ گھوڑی بیچ دیں تو کیا تیرا
کلیجہ کھاویں گے باقی کے بننے...؟

”ہاں ہاں، اب یہی تو اوقات رو گئی ہے میری کہ بارہ جمائیں پاس
کر کے اس مرتبہ گھوڑی کی نال ٹھونکنے بیٹھ جاؤں، بھوئی سان سان کر
رکھوں اس کے آگے اور مالش کر کے اس پہناؤں، کاٹھی اتاروں،
پالان دھوؤں نچوڑوں مہارانی کا صبح شام۔“

”ارے کبخت مارے کب چاہیں ہیں ہم کہ تو یہ سب کام کر؟ اور ذرا یہ تو
بتا اس کی کمائی سے پیٹ بھرتے شرم نہ آئے ہے اس کے کام کرے
اوقات کھٹے ہے؟ ارے شکر کر اللہ کا عزت سے طلال کی روٹی مل رہی
ہے۔ محنت میں بھلا کیا شرم؟ اور یہ جو بارہ جماعتوں کا زعم چڑھا ہے تجھے
تو ذرا یہ تو پتا چلے کس کے بل بوتے پر چڑھا ہے؟ اس گھوڑی ہی کے دم
کے تھورے ہیں سب، ارے تیری ماں جیسی ہے یہ بھی۔“

”چھوڑا ماں تم بھی کہاں بھیا جتنی بن کر اس سے جت کرنے بیٹھ
گئیں، مت کو سواس طرح جوان مٹی کو۔“ چھوٹی بہن فردوس معاملہ رفع
دفع کرنے بیچ میں آگئی۔

”ارے کوسوں نہ تو کیا کروں؟ وکیل صاحب سے منت ساجت کر کے
بدبخت کے لئے ان کے دفتر میں بابو کی نوکری پکی کرانی ہے مگر اس

ارے خدا اس دیس میں صبح کا سورج طلوع کریا نہ کر، بس اتنا کرم اتنی
عنایت ہو کر آنے والے کل کی صبح یہاں کے سارے گھریاں بند
ہو جائیں کہ جن پر اس بستی کے شام و سحر کا انحصار ہے... روک دے
وقت کو، اسے ساکت کر دے۔

ارے خدا... ارے خدا۔ مجھڑوں کے انتظار کی زنجیر کے دوسرے سرے پر
ماں کی رنجیدہ آواز پر پھیلائے کھڑی تھی۔

”مختار راجے!“

کیا بھوت سوار ہو گیا ہے تیرے سر پہ، کیوں آسمان پر قحطی لگانے کو کر
باندھے ہے...؟ ذرا دیکھ تو اپنے باوا کی بڑھی ٹھنڈی کمر کی طرف کیسے
کراہ کر او کر سارا دن تاگت جوتے ہے پتھارہ... تو اتنا ہٹا کتا جواں سارا
دن دای جاہی پھرے ہے اتنا نہیں ہوئے ہے تجھ سے کبھی بھوئی ہی
سان کر ڈال دے گھوڑی کے آگے۔ مرنی کسی دن بھوکی پیاسی تب روئو
سر پہ ہاتھ رکھ کر۔“

”دوہتہ، کتنی بار سمجھاؤں تم سب کو، ارے پچھ سالہ جھڑوں کوئی بی کے
جراثیم کی طرح لپٹی ہوئی ہے پورے خاندان سے۔ آج چار پیسے دے
جائے گی کل کو سر مرگنی کسی سڑک پر مگر تو دنی مصیبت ڈھانے گی۔
اپنے ساتھ ساتھ کسی سواری کو لے بیٹھی ناچ پتا چلے گا۔“ مختار نے تنگ
آ کر جواب دیا۔

”تیرا ستیا ناس مختار ہے! کیوں ماں کی بددعا میں لینا چاہے ہے؟ بے

ڈاکٹر اسٹارخوات

ریستوران ریویو



پاس ستارہی ہے greenO

جوس بار چلے

جن کا دعویٰ ہے کہ وہ
صحت کو فروغ دیتے ہیں

شاہین ملک

تازہ پھلوں کا عرق یوں بھی صحت بخش ہوتا ہے۔ طبیعت کو فروغ دیتا اور طہائیت دیتا ہے۔ ان میں موجود قدرتی مٹھاس جسم کی چربی نہیں بڑھاتی۔ گرمی کے اثرات کو بھی دور کرتی ہے۔ یونانی شربت بھی دل و دماغ میں توازن لاتے ہیں مگر بچے انہیں کم ہی شوق سے پیتے ہیں تاہم ان کی توجہ فوری ڈرگس سے بنا کر صحت بخش مشروبات کی جانب مبذول کرنے کی کوئی نہ کوئی سنجیدہ کوشش ہوتی دینی چاہئے۔

greenO کراچی نے اس کوشش میں والدین کا ساتھ دینا شروع کیا ہے۔ یوں تو آپ کو ہاتھ والی مشینوں کے علاوہ جوسر پریسز رکھ کر کئی دکانوں میں مختلف پھلوں کے Juices اور Shakes عام دستیاب ہوتے ہیں لیکن greenO پیش کرتا ہے Salad Bar کے ساتھ ساتھ کچھ Smoothies، Healthy Blend Revivers اور چاکلیٹس کے ڈائٹ کے ساتھ پھلوں کے تازہ عرقیات بھی۔

ہم نے یہاں Tropical Fever آرڈر کیا۔ اناس، سیب اور بلویری کے ساتھ یہ ڈائٹ مدتوں زبان نہ بھول سکے گی۔

ہماری ایک ساتھی نے Dream Date آرڈر کیا تھا کیونکہ انہیں بھجوری بہت پسند ہیں کیا آپ یقین کریں گے کہ تازہ بھجوروں کے ساتھ کچھ سوئی پھلوں کے اجزاء باہم مل کر ایک ایسا تازہ ذائقہ پیش کر رہے تھے۔ "کیا بھجور کا ٹیک اس فلیور سے بہتر نہیں" ہماری ساتھی نے اس رائے کو رد کر کے ہمیں



ایک اسپین چکھایا یہ واقعی کچھ اور منفرد ذائقے کا انتخاب تھا۔

اگر آپ وزن بڑھ جانے کے خیال سے یہاں نہیں آنا چاہتے تو غلطی کریں گے۔ greenO کے سٹریٹجیئر نے ہماری معلومات میں اضافہ کرتے ہوئے کہا کہ "آپ کو یہاں Slim Fat Yogurt Smoothies بھی مل رہی ہیں جن میں اضافی شکر قطعاً شامل نہیں کی جاتی۔ اس کے

علاوہ Juice Salvation اور Mighty Changer آپ کی توانائی کو بحال کر دیتے ہیں۔

جھلسا دیے والی پیش سے بچاؤ کرنا ہو یا پیاس بجھانی ہو اور ساتھ ہی ساتھ تازہ



پھلوں سے تدریجی قائم رکھنے کا خیال ہو تو کراچی کا greenO بہتر انتخاب

ہے۔

اظہار تعزیت

مئی ۱۷ دن کی معروف شیف فرح جہانزیب حال ہی میں بلڈ کنسر میں مبتلا ہو کر انتقال فرما گئی ہیں۔ اس افسوسناک واقعے پر ادارہ ڈاکٹر اسٹارخوات ان کے اہل خانہ سے اظہار تعزیت کر رہا ہے۔ معزز قارئین سے بھی ہماری استدعا ہے کہ مرحومہ کے لئے ایصال ثواب کریں۔ اللہ جبارک تعالیٰ انہیں جوار رحمت میں جگہ دے اور ان کے پسماندگان کو ہر جمل عطا کرے (آمین)

غزل اس نے چھیڑی

اجمل سراج

چہ جو تصویر میں اہلوں کی فراوانی ہے
غم نہیں ہے یہ کوئی اور پریشانی ہے
کیا ہو بے مہری دلفاز سے اندیشہ مرگ
جان لیوا مرے حالات کی یکسانی ہے
دیکھ تصویر تمنا سی مٹی ہے تصویر
دیکھ یہ میں ہوں مری بے سرو سامانی ہے
شرح احوال جہاں دیکھئے آخر کیا ہو
اس تماشے کا تو آغاز ہی حیرانی ہے
کوئی نظارہ نہیں، کوئی تماشائی نہیں
ان فضاؤں میں اداسی ہے نہ دیرانی ہے
تو کہ آئینہ عالم کا نظارہ کر لے
مگر آسان کہاں انہی نگہبانی ہے
بے یقینی سے ہے آراکش عالم اجمل
سرس کو معلوم نہیں ہے کہ جہاں قافی ہے

جاذب قریشی

راستے میں لمحہ ترک سفر آجائے گا
پاؤں چلتا بھول جائیں گے گھر آجائے گا
استبار خواب سے تازہ رہیں گے جسم و جان
پیاس کے صحرا میں پانی کا بہنور آجائے گا
پھول میں مٹی کی آواز شکستہ بند ہے
پتھروں کو دیکھ آئینہ نظر آجائے گا
خوابوں کے گرد آلودہ مٹی سنچے جائیں گے
اس خرابے میں بھی شاخوں پر شر آجائے گا
دھوپ میں جلتا ہوا دن جب بجھے تو دیکھنا
شام کے چہرے پہ رنگ مستحضر آجائے گا
وہ درپے میں نظر آئے تو جاذب دیکھنا
اک اجالا سا درود یوار پر آجائے گا

ڈاکٹر اقبال پیرزادہ

دھوپ کے رشت کو دھاتی تو بہت کرتا ہے
اک دیا، شام سہانی تو بہت کرتا ہے
خود یہ بھی نوحہ کتاں ہو بھی اے جان ستم
تو مری مرثیہ خوانی تو بہت کرتا ہے
یہ نہیں جانتا، ہوتی ہے جوانی کیا چیز
قصہ گو، ذکر جوانی تو بہت کرتا ہے
یاد آتا ہی نہیں، کب مری بیعت کی تھی
پیش دو، پیش نشانی تو بہت کرتا ہے
میری رفتار کو، پہنچا نہیں دریائے جوں
تیز گرچہ روانی تو بہت کرتا ہے
آگ سے آگ بجھاتا ہی نہیں ہے، وہ بھی
شعلہ رو، شعلہ بیانی تو بہت کرتا ہے
ہائے وہ شخص کہ کہتا نہیں دل سے کچھ بھی
میری تعریف وہابی تو بہت کرتا ہے



60 سال سے زائد عرصے سے
سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب



وگورین
چلڈرن سیرپ



بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین تشو و تما کے لیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاکستانی فلمی صنعت اور نئے امکانات



شعراء کرام کا کلام ادبی ہو یا فلمی (فنی سے مراد غیر معیاری یا ٹیک ہندی) فلمی موسیقی کی بدولت فلم کا اہم حصہ بن جاتا ہے۔

انجے کے ڈراموں میں شعراء کا کلام موسیقی کی دھنوں کے ذریعے

ڈرامے کا حصہ بن کر سامنے آئے کار و اچھے اور اسے فلم میں بھی اپنا یا گیا۔ فلمی شاعری نے اس قدر ترقی کی کہ شعری ادب کو عوام میں مقبول بنا دیا۔

غالب اور بہادر شاہ ظفر کے کلام تک کو فلموں کے ذریعے زیادہ شہرت ملی۔

تنویر نقوی مرحوم اعلیٰ پائے کے گیت نگار شمار ہوتے تھے انہوں نے فارسی اور عربی ترکیوں کو فلمی شاعری میں متعارف کرایا۔ جس کی ابتداء انہوں نے فلسفہ، ہدایت کار اور فلم آرٹسٹ نذیر صاحب مرحوم کی فلم "لیلیٰ مجنوں" سے کی اور اس فلم میں نذیر صاحب مرحوم اور میڈم سون نے ہیرو ہیروئن کا رول بھی ادا کیا تھا۔

آرزو گلشنوی، مجروح سلطان پوری، کللیل بدایونی، حسرت جیپوری اور قنبر شہنائی نے فلموں میں ہمیشہ ادبی شاعری پیش کی۔

قلیل شہنائی نے ہمیشہ غیر معیاری شاعری سے پرہیز کیا۔ نقشب اور شیون رضوی مرحوم کا فلمی شاعری کا اپنا ایک انداز تھا۔ سرور انور کی فلمی شاعری کی خدمات کو بھلا یا نہیں جاسکتا۔ انہوں نے بہت سے ایسے فلمی اور غیر فلمی گیت لکھے ہیں جو بچ بچ کی زبان بن گئے ہیں۔

سو فی دھرتی اللہ رکھے قدم قدم آباد

احمد رانی نے پنجابی شعری ادب کو عوام میں مقبول بنایا وہ پنجابی، ادبی اور فلمی

پاکستان میں فلمی صنعت کی تاریخ کافی پرانی ہے بلکہ قیام پاکستان سے پہلے بھی لاہور میں فلمی صنعت قائم تھی اور ممتاز اہل قلم، ہدایت کار اور فن کار اس سے وابستہ تھے۔ ایک زمانے میں لاہور میں تیار کی ہوئی فلمیں اپنی موسیقی اور دیگر گون گون خوبیوں کے باعث سارے برصغیر میں مشہور تھیں۔ پھر ایک وقت یہ یورپ بھی آگئی کہ جب لاہور کے فلم سازوں کی فلم نمائش کے لئے پیش کی جاتی تھی تو ہمیشہ اور کلکتہ کے فلم ساز اپنی فلمیں روک لیا کرتے تھے۔ یہ اس بات کا اعتراف تھا کہ لاہور کے فلم ساز معیار کے اعتبار سے ہمیشہ کلکتہ اور دہلی کے فلم سازوں سے کم تر نہ تھے۔

قیام پاکستان کے بعد وہ جی جاتی فلمی صنعت باقی نہ رہی جس سے ہمیشہ کے فلم ساز خائف تھے۔ فسادات کی باعث لاہور کے فلمی نگار خلع آتش زدگی اور بربادی کا نشانہ بن گئے اور پاکستان کے فلم سازوں کو کلکتہ اور طے کے ڈھیر ہی وراثت میں ملے۔ قیام پاکستان سے پہلے سرمایہ کار غیر مسلم تھے لیکن فنکاروں اور ہنرمندوں میں کافی تعداد مسلمانوں کی بھی تھی۔ لاہور سے غیر مسلموں کے ہجرت ہونے کے بعد پاکستان کی نوآبادیہ فلمی صنعت کو سنبھالا دینے اور پران چڑھانے کی ذمہ داری مسلمان فنکاروں، ہدایت کاروں اور ہنرمندوں کے کندھوں پر آگئی۔ یہی ہے ہجرت کر کے آنے والے فنکاروں نے بھی اس کی از سر نو تعمیر میں نمایاں حصہ لیا۔

لیکن سرمایے کا فقدان تھا اور حالات سازگار نہیں تھے اس کے باوجود 1948ء میں پاکستانی فلمی صنعت نے اس شعبے میں کام کا آغاز کر دیا تھا اور فلموں کی نمائش بھی شروع ہو گئی تھی۔ ابتدائی مشکلات پر قابو پانے کے بعد فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے نامساعد حالات کے باوجود مددگار کردگی کا مظاہرہ کیا جس کا واضح ثبوت یہ ہے کہ بھارتی فلمی صنعت کے مقابلے میں فلمیں تیار کرنی شروع کر دیں۔ حالانکہ بھارت کی فلمی صنعت مضبوط بنیادوں پر قائم تھی اور سرمایے کی بھی وہاں فراوانی تھی۔

پاکستان میں فلمی صنعت کی نشوونما اور ترقی ایک قابل تعریف حقیقت ہے، خاص طور پر اس صورت میں کہ حکومت کی جانب سے سرپرستی تو کبھی اس صنعت کے ساتھ سوتیلی ماں جیسا سلوک کیا گیا۔ اس کے باوجود یہ ایک خود رو پودے سے بڑھ کر تناور درخت کی حیثیت اختیار کر گئی۔ حکومت سے شکایت اپنی جگہ بجا لیکن یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ خود فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے بھی کوئی باقاعدہ نظام اور طریقہ کار مرتب کرنے اور اپنانے کی کوشش نہیں کی۔ ساری دنیا میں فلم کو اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ایک اہم مضمون کی حیثیت حاصل ہے لیکن پاکستان میں فلم کے بارے میں کوئی ادارہ یا درسگاہ موجود نہیں ہے۔ اسی طرح فلم کے مختلف تکنیکی اور تخلیقی شعبوں کے بارے میں بھی کوئی اچھی تصنیف نظر نہیں آتی حالانکہ دوسرے ملکوں میں اس موضوع پر بے شمار کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔

فلمی شاعری

ادبی شعراء کا کلام، گیت اور وہوں کی صورت میں فلمی موسیقی میں اکثر و بیشتر پیش کیا جاتا رہا ہے اور پیش کیا جاتا رہے گا۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ

شاعری میں اپنا ایک مقام رکھتے ہیں جبکہ حزیں قادری مرحوم نے احمد رانی سے بہت زیادہ فلمی کہانیاں اور گیت لکھے لیکن مرحوم دو مقام پنجابی شاعری میں حاصل نہ کر سکے جو احمد رانی کو فلمی اور ادبی پنجابی شاعری کی دنیا میں حاصل ہے۔

حبیب جالب مرحوم پر دیگر سیو شاعر تھے انہوں نے جتنے بھی فلمی گیت یا نظمیں لکھیں ان سب کا انداز پر دیگر سیو تھا۔

انکم ہو یا گیت فلمی موسیقی کے ذریعے فلمی کہانی کا ایک حصہ بن جاتا ہے لیکن یہ بات مجھے کہنے میں عار نہیں کہ فلمی شاعری بعض اوقات فنی شاعری ہو کر رہ جاتی ہے۔ مثلاً بلند پایہ شعر کے الفاظ اگر موسیقار کی دھن کو داس نہیں آئے تو پھر شاعر اپنے شعر کے الفاظ اور ان کی ترتیب کو تبدیل کرنے کے لئے مجبور ہو جاتا ہے اس طرح یہ بلند پایہ شعر ایک عام شعری شکل اختیار کر لیتا ہے یا تک بندی کا شکار ہو کر رہ جاتا ہے۔ فلمی شاعر کو بہت پابند ہو کر تین یا چار اشعار میں گانے کی چوائیٹن کو مد نظر رکھتے ہوئے سین کے پورے مضموم کو بیان کر دینا ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں گانے کی چوائیٹن البیہ ہو یا طریہ۔ فلمی گیت اس کی میوزیکل تشریح ہوتی ہے۔ فلمی شعراء حضرات کی مہارت کا یہ عالم ہے کہ وہ میوزک ڈائریکٹر کی بغیر الفاظ کے، نائی ہوئی دھن پر گیت یا نظم کے شعر کہہ دیتے ہیں۔

ARBELLA



Midye
Shells
500 g e

200 g e
200 g e

Available at all leading stores

Arbella pasta produced from carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat

We also offer whole wheat and gluten free pasta.

Arbella pasta offer 11 shapes and kids pasta ocean hero.

Imported from Turkey

E-mail: info@noorbrands.com

AL HAMRA



WWW.PAKSOCIETY.COM

چند تقریبات اور اعزازات کا احوال



عالمی ادارہ صحت نے پاکستانی ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کو بیا ایوارڈ ورلڈ ہیلتھ ایسبلی نے پاکستانی ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کو بچوں کی صحت اور ذہن و جسم کو بچوں کی زندگی کو بچانے کے حوالے سے کی گئی کوششوں کو سراہتے ہوئے جیو ایس منعقدہ ورلڈ ہیلتھ ایسبلی نے احسان ڈوگر ماسٹریل ہیلتھ فاؤنڈیشن پناہ دیا۔ ڈاکٹر بھٹہ نے ایوارڈ کے بعد اپنے خیالات کا اظہار یوں کیا "مجھے بہت خوشی ہے کہ عالمی سطح پر بطور پاکستانی ڈاکٹر میری ادنیٰ کوششوں کو سراہا گیا۔ یہ پہلا موقع ہے کہ اس عالمی فورم پر ایک پاکستانی ڈاکٹر کو ایوارڈ سے نوازا گیا ہے۔ ڈاکٹر بھٹہ آغا خان اسپتال سے ہی جنس کیلینڈر کے شیڈولنگ میں بھی بچوں کی صحت کے حوالے سے ایک اسپتال میں کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ انڈی-پینڈنٹ ایکسپرسٹ ریجو پگروپ کے ان سائٹ اراکین میں سے ایک ہیں جنہیں اقوام متحدہ کے جنرل سیکریٹری نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق سلیٹیم ترقیاتی اہداف پروگرام کی نگرانی کے لئے مقرر کیا ہے۔



پاک بھارت مشترکہ پروڈکشن Theatre For Peace

پاک بھارت تعلقات کو بہتر بنانے کے لئے سیاسی کوششیں تو اپنی جگہ ہوتی ہی ہیں لیکن امن کی آشا کے پروگرام طیر سرکاری طور پر دونوں ملکوں کے درمیان خیر سگالی کے اقدامات کر رہے ہیں۔ حال ہی میں اسٹیج اور ٹیلی ویژن کے معروف ہدایت کار شاہد محمود ندیم نے پنجابی ڈرامہ "انجی مائی واسنڈ" (اندھی ماں کا خواب) کے نام سے تخریر کیا اور یہ کھیل اسٹیج پر پاکستانی اور ہندوستانی اداکار کھیلے گئے۔ یہ اجوکا خیر سگالی میں بھی پاکستان بھارت پروڈکشنز کا رہا ہے۔ جولائی سے اگست کے وسط تک خیر سگالی میں اسٹیج ہول ڈرامے کی ڈائریکشن اوشا گنگوٹی نے دی اور جسے بھارتی میڈیا نے مختلف اور دلچسپ کھیل قرار دیا۔



ریکس ملوی کی تصنیف "اندرون شمال کا جنگ راستہ" کی رو نمائی ممتاز شاعر و ماہر تعلیم پروفیسر محمد ریکس ملوی کی کتاب اندرون شمال کا جنگ راستہ کی تقریب رو نمائی سے پروفیسر آصف انا کا، ڈاکٹر آصف فرخی، جاپان قونصلیٹ کی ڈائریکٹر کچھل محترمہ تسوینا بیرو کو اور صاحب کتاب کے علاوہ محترمہ دمناسنت نسیم نے خطاب کیا۔ یہ کتاب جاپان کے عظیم شاعر ادبانیکو کے سرخیل متواو اشو کے سفر نامے کا ترجمہ ہے۔ مہمان خصوصی ضیاء الدین یونیورسٹی کے وائس چانسلر ڈاکٹر بیروزادہ قاسم نے کہا کہ اس کتاب سے ان کی جاپانی اور اردو زبان کی مہارت کا ثبوت ملتا ہے۔



Medora

Matte,

Semi Matte,

Glitter

and

Glossy

Lipsticks

with matching

Nail Polish



MATTE
IN 90 COLOURS

SEMI MATTE
IN 20 COLOURS

GLITTER
IN 21 COLOURS

GLOSSY
IN 25 COLOURS

Get a look that compliments your overall style
with Medora's extensive range of lip and nail colours.

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you

WWW.PAKSOCIETY.COM

REVIEWS BOOKS

OPERATION 021

خوشی کی تلاش میں

مصنف: نبھا اعظمی

صفحات: 184

قیمت: 150 روپے

ناشر: اکادمی بازیافت، کتاب مارکیٹ، اردو بازار، کراچی

مرثیہ مرگ خمیر، آواز قسطنطنیہ اور غلاب مساجلی کے علاوہ ان کے متعدد نظموں اور غزلوں کے مجموعے منظر عام پر آچکے ہیں۔ سزیر تبصرہ خوشی کی تلاش میں، دو زبانوں میں شائع ہونے والا ایڈیشن ہے۔ اس میں اصل نظم اور انگریزی ترجمہ بھی شامل ہے۔ نبھا اعظمی کی شعریات، استعارے، طلاشیں اور تخلیقی انفرادیت متاثر کن ہیں۔ نبھا نے شاعری شاعر یا تخلیق کار نہیں کہا، انہیں اپنے اسلاف کی پہچان کم کرنا چاہتے ہیں۔ آپ ہمتوں کے شاعر ہیں اور جانتے ہیں کہ کون کون کا روٹا دیا جائے اور کون کی پکار بنانوں کی شناخت کو دے گا لہذا ان کی گہری نگاہ ملاحظہ کرنے کے لئے خوشی کی تلاش میں ضرور پڑھئے۔ ایک تو علامہ اقبال جیسے اسلوب اور شعری قوت کے نگارنگ خود خال آپ کو کوئی طوطہ پر مہتر کریں گے دوسرے نبھا صاحب نے اپنے امکان کو قریب قریب پایا ہے۔ ان کے مزک گہرا تعلق روح عصر سے ہے۔ اس قدر خوبصورت شاعری تو ہمارے عصر کے لئے نیک قال ہے۔ انہوں نے حال کے ساتھ آئندہ کو کچھ موجود میں دیکھ لیا ہے۔ کتاب بے عمدہ صفحات پر شائع کی گئی ہے اور صرف ایک سو پچاس روپے میں ایسی نادر کتاب کا دستیاب ہو جانا شاعری کا ذوق مطالعہ رکھنے والوں کے لئے نعمت سے کم نہیں۔ پڑھئے تو یقیناً یہ عمدہ کلمہ کا آخر خوشی کی تلاش کا سراپا نام باطن سے کیسے جڑا رہتا ہے؟

وحشت ہی سہی

مصنف: نایم احمد بشیر

صفحات: 232

قیمت: 450 روپے

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

معروف ترقی پسند قلم کار اور صحافی احمد بشیر کی دہ ہزار مساجزادی نایم احمد بشیر صاحب طرز ادیب ہیں۔ حال ہی میں ان کے 26 افسانوں پر مشتمل مجموعہ شائع ہوا جسے ادبی حلقوں میں خاصی پذیرائی ملی۔ نایم کے قلم کی کات، ان کے منفرد انجھ اور کرداروں کی زبان میں سچائیوں کی تصویریں دیکھنی ہوں تو وحشت ہی سہی کے افسانے پڑھئے۔

ان کے افسانوں کے کردار شہروں میں محراب جیسی تنہائیوں کو سہیلے ہوئے نہیں گئے اور کبھی طوفان و باران کے رشتے اسے اپنی سمت ہلاتے نظر آئیں گے۔ نایم کے اندر چھپی تخلیقی صلاحیتوں سے مالا مال ایک فنکار وہ چھپی نہیں ہیں جو اپنی حساس طبیعت اور انصاف کے پہلو سے جگ بیتییاں سناتی ہیں۔

بانو قدیم جیسی باکمال ادیب نے ان کو خراج تحسین پیش کیا ہے تو یقیناً ان کی صاحب دانے سے کسے اختلاف ہو سکتا ہے۔ ان کی پہلی کتاب "ایک تہی ملک" نے بھی ادبی ناقدوں کو حیرت میں مبتلا کیا تھا مگر کیوں؟ وہ صاحب طرز ادیب و صحافی احمد بشیر کی باصلاحیت بیٹی ہیں جنہیں آرٹ، ادب اور شاندار کچھڑا ماحول بچپن سے میسر آیا۔ امریکہ سے پاکستان منتقل ہونے کے بعد انہوں نے مغربی، یورپی اور پاکستانی طرز فکر اور ماحول کے دلچسپ ترین مشاہدے کو صوفی قرطاس پر بکھیرا ہے۔ عمدہ کاغذ پر شائع شدہ دلچسپ افسانے ضرور پڑھئے۔



ڈائریکٹر: جمشید محمود رضا

پروڈیوسر: زینا بختیار، اذان خان

کاسٹ: شان شاہد، آمنہ شیخ، ایاز مسعود، مصطفیٰ چنگیزی،

شمعون عباسی، ایوب کھوسو، جمشید شیخ

پاکستانی سینما اپنی جون بدل رہا ہے۔ کہانی ایک جڑے کی سیاسی جدوجہد اور ساج میں اپنی قبولیت کے لئے پیش آنے والے مسائل سے متعلق ہے۔ زبان نے عوامی سطح کے ذوق کا بھی بطور خاص خیال رکھا ہے۔ یہ فلم تقریباً مکمل ہے اور اذان کی کوشش ہے کہ 14 اگست یوم آزادی کے موقع پر اسے ریلیز کر دیا جائے اور واقعی اس فلم کی نمائش کا بھی وقت مناسب ترین ہے۔ ہم اس فلم کی سینما گرافی کے کاکل ہوئے ہیں یقیناً آپ بھی بڑے پردے پر دیکھ کر اسے سراہے جاندرہ سکیں گے۔ زبان نے اس سے قبل باوقلم بنائی تھی مگر اسے فلم بنیوں نے روک دیا تھا مگر اب کہ آپریشن 021 کتنا کامیاب ٹھہرتا ہے یقیناً یہ ہم سب کی آزمائش ہے۔ یہ فلم 021 اس سے قبل آپریشن 021 کے نام سے تیار کی گئی۔ پروڈیوسر اذان کے مطابق یہ Spy-action اور Thriller مودی ہے۔ کہانی افغانستان اور پاکستان کی سیاسی پچھلش کے علاوہ بلوچستان کی علیحدگی کی تحریک سے متعلق ہے۔ اس فلم کو ملٹی پلکس زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے جن میں انگریزی، اردو اور پشتو شامل ہیں۔ فلم کا ساؤنڈ ٹریک میکسیکن آرٹسٹ ال فوسو نے تیار کیا ہے جبکہ ڈائریکٹر سرنگس کے ویز سے کی مدت میں اضافہ ہونے کے باعث پاکستانی ڈائریکٹر جانی نے ان کی نشست سنبھالی۔ بہر حال بقول شان شاہد "فلم دیکھنے کے لائق ہے اور یہ دار سے خاصی مختلف فلم ہے۔"

DRAMA MO

مریم کیسے جئے

کا سٹ: میاں حسن قوی سی راجیل اور سرین بلوچ
پیشکش: فاروق رند

کا سٹ: حنا الطاف، شگفتہ اعجاز، شہناز عسکری، عمران اسلم،
عمور اختر، صابر قریشی اور وردانہ بٹ
پیشکش: عاطف حسین

سرمد سہیل ترقی پسند ادیب اور سرکاری ٹیلی ویژن کے اسکرپٹ ڈپارٹمنٹ سے وابستہ رہے۔ خود بھی مجھے بونے بدایت کار ہیں ان کی آرٹ فلم "نکا رگی" کو میڈیا کے برعکس میں پذیرائی ملی تھی۔ لاہری کا لفظ ہے جس کے لغوی معنی نہ یا نہیں کے ہیں۔ سیریل کی مرکزی کہانی ایک لاہری لوجان سے شروع ہوئی تھی اس انکوائری لوجان کو اگلی ہی قسط میں پتا چلتا ہے کہ وہ لے پالک اولاد ہے اور اس انکشاف کے بعد نہ تو وہ امریکہ پڑھنے جانا چاہتا ہے اور نہ ہی نئی ٹیلی ویژن چاہت کو پرہیز کرنا چاہتا ہے۔ سرمد نے نہایت بولندہ انداز میں ایک سید گھرانے کی ماڈرن لڑکی کی جذباتی کشش پورے کی ہے وہ آگے چل کر تباہی سرداری نظام کی شکست اور رواجوں کو منظر عام پر لا رہے ہیں۔ فاروق رند کی پروڈکشن اچھی ہے اور توقع کی جاسکتی ہے کہ لاہری ڈرامائی سلسلوں میں اپنی انفرادیت کے باعث علیحدہ پہچان بنائے گا۔

بدگمانی، شک اور وہم ایسی اخلاقی و سماجی برائیاں ہیں جو انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہیں۔ "مریم کیسے جئے" جو اس سال ادیب اور صحافی نرہت مسن کی اس تحریر کو عاطف حسین نے ڈائریکٹ کیا ہے۔ ARY ڈیجیٹل کے اسکرپٹ ڈپارٹمنٹ سے وابستہ معروف صحافی مہ شرن کے مطابق "یہ سیریل انسانی مسائل، اس کے بے پایاں اضطراب اور گہرے پیچ و تاب کی کہانی پر مبنی ہے جسے انفرادیت کی وجہ سے ناظرین میں مقبولیت مل رہی ہے" اور بلاشبہ اس میں کسی شک کی گنجائش بھی نہیں کہ مصنف اور بدایت کار دونوں نے کہانی کی بہت عمدہ ڈریسٹ کی۔ اس سیریل کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ عورت کے دکھوں اور دشمنوں کی داستان کہتے کہتے خود جی کا جذبہ نہیں ابھرتا بلکہ یہ فیم روح کو زندہ رکھتے ہیں۔ عورت اور اس سے وابستہ ہر کردار آنے والے اچھے وقت کا مثالی نظر آتا ہے۔ سیریل کے عنوان میں بھی انفرادیت ہے اور ڈریسٹ بھی عمدہ ہے۔



ڈائریکٹر: اسٹیون مور
کا سٹ: مہرین راجیل، سلمان شاہد، قریال گوہر، عمیر ماما

پاکستان میں ایک خوش آئند بات فلم گھر میں نئے خون کا شامل ہو جانا ہے۔ لالی وڈ نے اپنے پرانے موضوعات یعنی گنڈا سے ابد معاشوں اور گھبروں کو بالائے طاق رکھ کر سادہ رو مانوی مکتبہ فکر کے تحت خوبصورت کہانیاں فلمانا شروع کی ہیں یا پھر میلوڈراما، سسٹمز اور تھرلر کے ساتھ ڈرامائی زاویوں سے کہانیوں کا انتخاب کیا ہے۔ زیر تبصرہ فلم تنہا لاہور میں جدید ٹیکنیکی مہارتوں کو استعمال میں لاتے ہوئے بنائی گئی ہے جس میں ہمیں عمر رسیدہ شوہر کی جوان سال خوبصورت بیوی کے جذباتی مسائل کے ساتھ ساتھ اور ان کی اور طبعیاتی سطح کی پر فارمنس بھی دیکھنے کو ملے گی۔ شاندار صوتی و ہماری اثرات، رنگوں کے استرجاع اور بہترین سائنسی کمالات پر مبنی اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ بھی کہہ نہیں گے کیا یہ واقعی پاکستانی فلم ہے؟ اگر پاکستانی سینما کا Revival ہو گیا تو کیا بات ہے! اشتهافنی شیفر کے ناول Slouth پر مبنی یہ فلم پاکستان کے علاوہ برطانیہ میں شوٹ کی گئی ہے جسے اردو اور انگریزی دونوں زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے تاہم فلم کا پس منظر قطعی پاکستانی معاشرت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس فلم کے لئے ساحر علی بھگت نے موسیقی ترتیب دی اور گلوکار راحت فتح علی خان کو اس کی گائیکی پر لندن انشین فلم فیسٹیول ایوارڈ دیا گیا ہے۔ تنہا کو پہلی Neo-Noir پاکستانی مووی کہا جا رہا ہے جسے سادہ ترین لے پروڈیوس کیا ہے۔



شاہنشاہی محل

☆ موافق پتھر
اعل اور یا قوت

☆ عنصر
آگ

☆ نشان
برشید

☆ سیارہ
سورج

اسد



واحد برج میں اس کا نمبر پانچواں ہے اور اپنی ہیئت میں یہ جامد ہے۔ آتش نیکوں کا دوسرا کن برج اسد حاکمیت، توانائی، جرأت و بہادری اور اعلیٰ اقدار اور بلند مقامات کا مظہر ہے۔ دل اور پشت ایسے جسمانی اعضاء ہیں جو اس سیارے کے اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کسی بیماری سے کمزور ہو جانے کے بعد بہت جلد تندرست و توانا ہونے کی قدرتی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اسد مرد و شاعر طریقے سے محبت کرنے والے کامیابوں کو تسکین بخشنے والے تصورات، ہمیشہ بہتر سے بہترین کی تلاش میں مگن، اپنے اعتماد، توانائی اور کشش کی طاقت کے باعث دوسروں کو کھڑو کرنے والے اپنے نظریات پسند کرنے والے ہوتے ہیں جبکہ اسد عورت خوش گفتار، ہر ایک کو گرویدہ بنانے والی اور اپنے خاندان کی عزت و شہرت کا پاس رکھنے والی نہایت پر خلوص ہوتی ہے۔

آپ کے مزاج میں معاملہ نمایی اور دور اندیشی کا فقدان نہیں۔ آپ کی ذاتی کشش و جاذبیت بڑھے گی۔ آپ تیار رہنے کو ترجیح دیں گے جبکہ عید، شادی اور تقریبات کی مصروفیات آپ کو گھیرے رکھیں گی۔ آپ کی تخیلاتی صلاحیتوں میں اضافہ متوقع ہے۔ مالی حالت بھی بہتر ہے۔ میزان خواتین شوہر کے ساتھ عنایت و شفقت کا پتلا دکھائیں گی۔



اس ماہ مصروفیت میں اضافہ رہے گا۔ اندرون ملک اور بیرون ملک سفر کا امکان ہے۔ سیاسیات، تاریخ اور آرٹ سے دلچسپی بڑھے گی۔ کچھ نئی ذمہ داریوں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ کاروباری افراد کے لئے یہ مناسب ہے کہ وہ پائڈر شپ نہ کریں اور اگر کر رہے ہیں تو پائڈر پر بے جا تنقید نہ کریں۔ حاکمانہ رویہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ آمدنی بڑھے گی مگر اخراجات پر بھی قابو رکھنا مشکل ہے۔



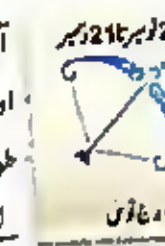
آپ کے لئے یہ ماہ بھی بے پناہ مصروفیت کا رہے گا۔ دشت داروں سے ملنا ملنا، ساتھی یا رشتے دار پر دوس سے آ رہا ہے جو آپ کی توجہ کا مستحق رہے گا۔ اس ماہ میں مصوری اور شاعری سے دلچسپی رکھنے والے افراد اپنی طبعی صلاحیتوں کی وجہ سے اپنے میں مقبول ہوں گے۔



اس ماہ بھی مضبوط قوت امادی کام آئے گی۔ بچے اردووں سے اپنا نارگٹ حاصل کر سکیں گے۔ دوسروں کے اثر زیادہ قبول نہ کیا کریں۔ کاروبار میں شراکت داری بہت فائدہ نہیں دے گی۔ شریک حیات کے لئے مسائل نہ کھڑے کریں۔ اگست کے اوائل میں بگڑے ہوئے تعلقات اس ماہ کے آخری نصف تک بہتر ہونے نظر آ رہے ہیں۔ آمدنی بڑھے گی مگر اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔



آپ کی گھریلو مصروفیات بڑھیں گی۔ خواتین کو نت نئے پکوان بنانے کی تڑاکیب بھائی دیں گی اور وہ اپنے خاندان میں مقبول بھی ہو سکتی ہیں۔ آپ میں مہر کا مادہ کچھ کم نظر آ رہا ہے۔ فوری طور پر نتائج کا حل مناسبتاً ہے۔ اگر آپ شادی کے خواہشمند ہیں تو حمل اور جوڑا آپ کے لئے مناسب رہیں گے۔ ہر جہرات کی سہ پر کو پہلی دال یا پہلے کپڑے کا صدقہ تم دیں۔



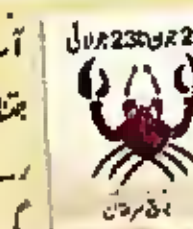
یہ مہینہ آپ کے لئے نئی جلی کیفیت رکھتا ہے۔ نئی دلچسپیاں خانگی اور کیریئر دونوں شعبوں میں بڑھیں گی۔ کیریئر میں عزت بھی ملے گی۔ ونول اور جوش پر قرار رہے گا اور تعلیمی شعبے سے متعلق لوگ راحت اور خوشی حاصل کر سکیں گے۔ جوڑا عورت اگر جلد بازی نہ دکھائے تو وہ جوڑا نہیں لیکن یہی کیفیت جذباتی مسائل کا سبب بنے گی۔



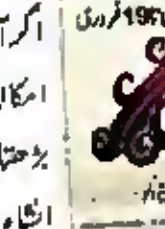
یہ مہینہ کاروبار اور سرکاری عہدوں پر تعینات افراد کے لئے نہایت موزوں ہے۔ اپنی عزت اور وقار کا لحاظ رکھنا آپ کو آتا ہے۔ موز بہتر رہے گا۔ آپ کو ایسے ساتھی ملیں گے کیونکہ اکثر جدی افراد متوازن طرز فکر اور جامع شخصیت کے حامل ہوا کرتے ہیں۔ مالی حالات بھی بہتر ہو رہے ہیں۔ جدی عورت بہت اچھی ماں، بیٹی، بیوی، منیجر اور کارکن ہوتی ہے۔



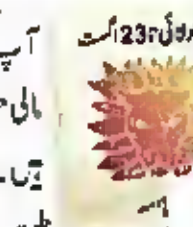
آپ کی موقع شناسی، ذہانت اور معاملہ نمایی کی مہارت کی سازشوں پر حاوی ہو رہی ہے۔ حامدوں نے جتنا نقصان پہنچا تھا پھر ایسا اب تجریر و تکرر کا کمال رکھنے والے لوگوں کو سکون حاصل کر سکیں گے۔ خیال رہے کہ ہائے اور بیت کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ذہن قدرتی آپ کے لئے مناسب رہیں گی۔ غیر شادی شدہ افراد کا رشتہ طے ہونے یا شادی کا امکان نظر آ رہا ہے۔



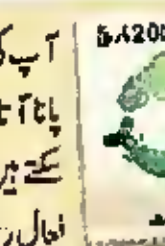
اگر آپ بہت زیادہ فیاض ہیں تو مالی حالات ڈسٹرب ہو سکتے ہیں۔ نئی ملازمت ملنے کا امکان ہے اور اسی ملازمت میں ترقی کا بھی چانس نظر آ رہا ہے۔ طبیعت میں مذہبی میلان بڑھتا ہوا نظر آ رہا ہے۔ بس زندگی اور طرز فکر کو متوازن رکھئے۔ حالات حوصلہ افزا ہیں اور انشاء اللہ مزید بہتری ہوگی۔



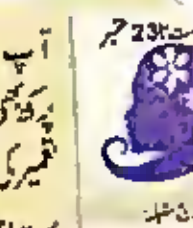
آپ بھی کچھ کم مرتبہ اور سطحی صلاحیت رکھنے والے افراد کو دوست نہیں بنایا کرتے لیکن بسا اوقات مالی حیثیت دیکھتے دیکھتے آپ بے وفا اور خود غرض لوگوں کے طبع مناسب رویے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس ماہ کی 15 اور 18 تاریخیں زیادہ سہ ہیں۔ صدقہ اور خیرات جاری رکھیں۔ اگر طبیعت میں روحانیت کا عنصر غالب ہے تو اس سے مستفیض ہوں۔



آپ کی حساسیت بڑھے گی۔ تنہائی کا احساس ستائے گا لیکن آپ کو اپنی کیفیت اور مزاج پر قابو پانا آتا ہے۔ اچانک ایسے حالات پیدا ہو سکتے ہیں جو آپ کو اطمینان اور بے حد خوشی بھی دے سکتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کم ہوگا۔ خیرات کرتے رہیں اور فنکارانہ شعبوں میں کام کرنے والے زیادہ فعال رہیں گے۔



آپ بہت ذہین آدمی ہیں مگر مزاج میں ٹھنڈائی کی کمی ہے۔ دوستانہ فضا میں کام کیجئے مگر دوستوں کی پرکھائی کرنا سیکھیں۔ تعلیمی میدان میں آپ کو کامیابیاں ملنے کی توقع ہے۔ گھر بڑا آرٹس اور گھر کی تعمیر کی طرف میلان بھی بڑھے گا اور حالات بھی ایسے پیدا ہوں گے فرسید یہ ماہ آپ کے لئے بہت اچھا ہے۔ صدقہ و خیرات ضرور کیا کریں۔ مالی حالات بہتری کی طرف جارہے ہیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای ٹیک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای ٹیک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای ٹیک کا پرنٹ پر پریو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریٹ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ ہریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریٹ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب فورمٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

